

อนุสรณ์คุณพ่อ

นาย รอด เกษสังข์

วันที่ ๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๖

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร



อนุสรณ์คุณพ่อ

นายรอด เกษสังข์

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๑๖

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

ขอขอบพระคุณ

- ท่านทั้งหลายที่ได้กรุณาให้เกียรติมาในงานฌาปนกิจศพคุณพ่อในครั้งนี้
- ท่านที่ได้กรุณาช่วยเหลือร่วมบำเพ็ญกุศลและสวดพระอภิธรรม ขอได้รับส่วนกุศลในการบำเพ็ญครั้งนี้ด้วย

เจ้าภาพ

๒ ธ.ค. ๑๖

ปาฐกถาธรรม

พระอุดรคณาภิรักษ์ (กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ)
ผู้อำนวยการจิตตภาวันวิทยาลัย

บทความทางการแพทย์

พันเอก นายแพทย์ ชนะ แย้มบุญเรือง
กองอายุรกรรม
รพ. พระมงกุฎเกล้า

นายสัตวแพทย์ ประพันธ์ เกษสังข์
คณะสัตวแพทย์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ทันตแพทย์หญิง นวรัตน์ เกษสังข์
กองพยาบาล
กรมการบินทหารบก

คุณพ่อ รอด เกษสังข์

ชาตะ ๒ พฤศจิกายน ๒๔๓๒

มตะ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๖

[illegible]

[illegible]

[illegible]





ตั้งศพบำเพ็ญกุศล ณ วัดโสมนัสวิหาร

บุตร - ธิดา



ประวัติ

คุณพ่อรอด เกษสังข์

นายรอด เกษสังข์ เป็นบุตรคนที่ ๖ ของนายเนียม นางกิ่ม เกษสังข์ เกิดเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๒๒ ตรงกับแรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๒ ปีเถาะ ที่บ้านตำบลบ้านดาบ อำเภอวิเศษไชยชาญ จังหวัดอ่างทอง มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๗ คน ตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. นาง จีด กลีบอินทร์
๒. นางสาว เจียก เกษสังข์
๓. นาง ทิพย์ พงษ์สดี
๔. นาย ทรัพย์ เกษสังข์
๕. นาย สิน เกษสังข์
๖. พ่อ รอด เกษสังข์
๗. นางสาว ทับ เกษสังข์

นาย รอด เกษสังข์ ได้สมรสกับ นางเกลื่อน ซึ่งเป็นบุตรของกำนัน สวาท และ นางทับ บุญมาก มีบุตรธิดา ๖ คน คือ

๑. นาย ละเอียด เกษสังข์ (สมรสกับ สำริด ศรีเรือง)
๒. นาง ละออง การสมธร (ถึงแก่กรรม)(สมรสกับนายตาบ การสมธร)
๓. นาย เสนาะ เกษสังข์ (สมรสกับ ช้วน คำพันธ์)
๔. นาย พยุง เกษสังข์ (สมรสกับ สวาสดิ์ สโรบล)
๕. นาง ระยอง ศรีเรือง (สมรสกับ นาย ทรง ศรีเรือง)
๖. พ.อ. ประเทือง เกษสังข์ (สมรสกับ แพทย์หญิงสุนทรี แจ้งอุบล)

มีหลานปู่ และ หลานตา ๒๙ คน คือ

(๑) บุตรธิดา นาย ละเอียด นาง สำริด เกษสังข์ มี ๗ คน คือ.

๑. นาง อารี ทองประเสริฐ (สมรสกับ นายไพเราะ ทองประเสริฐ)

๒. นาย พิบูลย์ เกษสังข์ (สมรสกับ รวีพร ไวยบูรณ์)

๓. นายสัตวแพทย์ประพันธ์ เกษสังข์ (สมรสกับระกาแก้ว พะลายานนท์)

๔. ร.ต. สมเกียรติ เกษสังข์ (สมรสกับ กฤษณา ชลทรัพย์)

๕. นาย พีระศักดิ์ เกษสังข์

๖. นาย สมชาย เกษสังข์

๗. น.ส. ศรีวิเศษ เกษสังข์

(๒) บุตรธิดา นาย เสนาะ นาง ช้วน เกษสังข์ มี ๙ คน คือ

๑. นาย ประณต เกษสังข์ (สมรสกับ เฉลียว สืบคล้าย)

๒. นาง ปราณี ฉิมสุข (สมรสกับ นาย ดาวเรือง ฉิมสุข)

๓. นาย ประนอม เกษสังข์ (สมรสกับ ลำยง ฉิมสุข)

๔. นาย ศิวะศักดิ์ เกษสังข์ (สมรสกับ ประคอง เข็มเพชร์)

๕. นาย สุนันท์ เกษสังข์ (สมรสกับ จรินทร์ สร้อยมณี)

๖. ส.อ. สำเนาว์ เกษสังข์ (สมรสกับ มิตรธรา เสาวภา)

๗. นาย สมเนตร เกษสังข์

๘. นาง เสาวณิตย์ ทองประไพ (สมรสกับ นายชำนาญ ทองประไพ)

๙. นาย นเรศ เกษสังข์

(๓) บุตรธิดา นาย พยุง นาง สวาสดิ์ เกษสังข์ มี ๔ คน คือ

๑. นาย กิตติ เกษสังข์

๒. ทันตแพทย์หญิง นวรัตน์ เกษสังข์

๓. น.ส. ดรรชนี เกษสังข์

๔. นาย พีระพงษ์ เกษสังข์

(๔) บุตรธิดา นายทรง นางระยอง ศรีเรือง มี ๕ คน คือ

๑. นายสมศักดิ์ ศรีเรือง (สมรสกับ ปรียา บุญธรานุรักษ์)
๒. น.ส. วรรณดี ศรีเรือง
๓. น.ส. รัตนา ศรีเรือง
๔. น.ส. ทัศนีย์ ศรีเรือง
๕. นายสุรศักดิ์ ศรีเรือง

(๕) บุตรธิดา พ.อ. ประเทือง–พ.ท. แพทย์หญิงสุนทรี เกษสังข์ มี ๔ คน คือ

๑. น.ส. พัชรินทร์ เกษสังข์
๒. นายวีรพัฒน์ เกษสังข์
๓. น.ส. ศรินทิพย์ เกษสังข์
๔. ด.ช. วรพจน์ เกษสังข์

เหลนทั้งหมดมี ๒๔ คน ตามลำดับต่อไปนี้ คือ.

๑. นายธงไทย ทองประเสริฐ
๒. นายยุทธชัย ทองประเสริฐ
} บุตร นายไพเราะ–นางอารี ทองประเสริฐ

๓. ด.ญ.อรวรรณ เกษสังข์
๔. ด.ญ.สุพรรณี เกษสังข์
} ธิดา นาย พิบูลย์–นาง รวีพร เกษสังข์

๕. ด.ช.กุศล เกษสังข์
๖. ด.ช.อุดม เกษสังข์
๗. ด.ญ.ปานทิพย์ เกษสังข์
} บุตรธิดา นายประนต–นางเฉลียว เกษสังข์

๘. ด.ญ.วีรุทัย ฉิมสุข
๙. ด.ช.ขจรศักดิ์ ฉิมสุข
๑๐. ด.ญ.พรรณทิพย์ ฉิมสุข
๑๑. ด.ญ.ภาวนา ฉิมสุข
๑๒. ด.ญ.นฤมล ฉิมสุข
} บุตรธิดา นายดาวเรือง–นางปราณี ฉิมสุข

๑๓. ด.ญ พรรษา เกษสังข์ ธิดา นาย ประนอม–นาง ลำยง เกษสังข์

๑๔. ด.ญ. สุพร เกษสังข์
๑๕. ด.ญ. มิ่งขวัญ เกษสังข์
๑๖. ด.ญ. อาภรณ์รัตน์ เกษสังข์
๑๗. ด.ช. มั่นธนา เกษสังข์
} บุตรธิดา นายศิวศักดิ์–นางประคอง เกษสังข์

๑๘. ด.ช. พิทักษ์ เกษสังข์
๑๙. ด.ช. จักรกฤษณ์ เกษสังข์ } บุตร นายสุนันท์–นางจรินทร์ เกษสังข์
๒๐. ด.ช. สิทธิ เกษสังข์

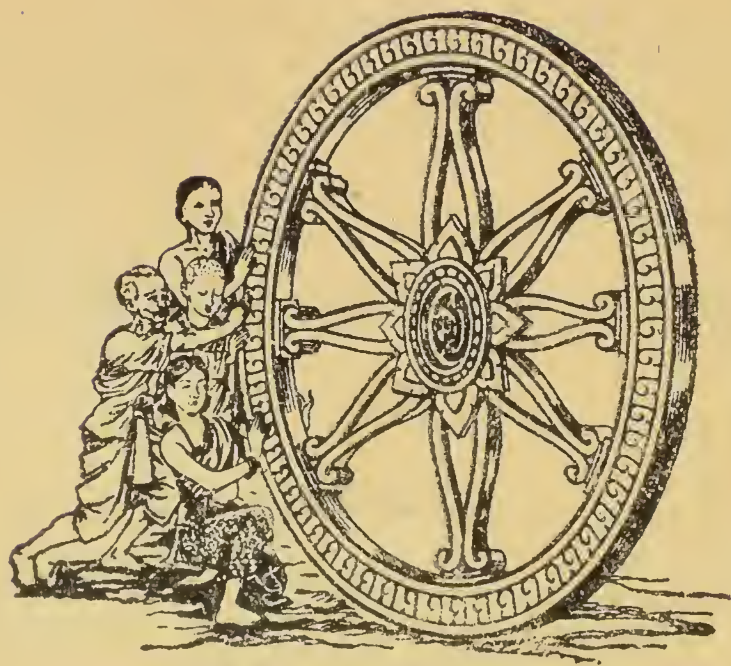
๒๑. ด.ช. ฤทธิรงค์ เกษสังข์ } บุตร ส.อ.สำเนาว์–นางมิตรธรา เกษสังข์
๒๒. ด.ช. อภิเชฐ เกษสังข์

๒๓. ด.ญ. สลิลา ศรีเรือง } บุตร ธิดา นายสมศักดิ์–นางปรียา ศรีเรือง
๒๔. ด.ช. ศราวุธ ศรีเรือง

ปกติพ่อเป็นคนแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วยกับใคร มีอยู่ครั้งเดียว เมื่อ ๒๔ ม.ค. ๑๑ พ่อป่วยเป็นโรคปอดอักเสบ จึงต้องเข้ารับการรักษาตัวในรพ.พระมงกุฎเกล้า ประมาณ ๒ อาทิตย์ หลังจากนั้นพ่อก็สบายเรื่อยมา แม้พ่อจะมีอายุมากถึง ๙๐ ปี พ่อก็ยังช่วยตัวเองได้ทุกอย่าง พ่อสามารถจะเดินเหินไปไหนๆได้ รับประทานอาหารเองได้ บางเวลาจะเล่าเหตุการณ์ต่างๆในอดีตให้หลานๆ ฟังเพราะความจำยังดีอยู่ จนอายุย่างเข้า ๙๒ ปี จึงเริ่มหลงลืมบ้างเป็นบางครั้ง แต่ยังเดินเหินได้ตามปกติ จนกระทั่ง ๘ พ.ย. ๑๕ พ่อเริ่มเบื่ออาหารนอนไม่ใคร่หลับ บางครั้งกระสับกระส่าย วันรุ่งขึ้นไม่ยอมรับประทานอะไรเลย จึงได้ปรึกษา พ.อ. ชนะ แย้มบุญเรือง เพื่อนำพ่อเข้ารับการรักษาใน รพ. พระมงกุฎเกล้า วันแรกพ่อเข้าอยู่ในห้อง C.C.U. พล.ต. พร พิศกนก ได้กรุณามาตรวจอาการพ่อด้วยตนเอง เมื่อตรวจแล้วไม่พบว่ามีอาการทางหัวใจจึงย้ายพ่อขึ้นไปอยู่บนห้อง ๘ ของตึกอายุรกรรมธนะรัชต์ ชั้น ๓ พ่อไม่ยอมรับประทานอะไรเลย จึงต้องให้อาหารทางสายยางและคาสายสวนปัสสาวะไว้ หลังจากเข้าอยู่ใน รพ.ได้ ๓ วัน พ่อมีอาการของโรคปอดอักเสบร่วมด้วย พ.ต. สุรพล ครุธเวโช และ แพทย์หญิงลัดดา ธรรมจารี ได้ให้การรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ จนกระทั่ง ๒๐ พ.ย. พ่อมีเสมหะเหนียวมากจนไม่สามารถใช้เครื่องดูดเสมหะออกได้ จึงมีอาการหน้าเขียวเป็นพักๆ พ.ต. เพิ่มสวัสดิ์ ทินกร ณ อยุธยา ได้มาตรวจอาการและปรึกษากับ พ.ต. เสริม หรูสกุล เพื่อทำการเจาะคอพ่อ หลังจากเจาะคอแล้วได้ย้ายพ่อลงไปอยู่ในห้อง I.C.U ระหว่างนี้เสมหะของพ่อเหนียวมากต้องใช้เครื่องดูดตลอดเวลา การให้อาหารทางสายยางให้ได้เป็นบางมื้อ ๒๙ พ.ย. พ่อเกิดมีอาการช๊อค แรงดันเลือดต่ำมาก พ.ต. สุจินต์ อุบลวัตร ได้ทำ CUT DOWN และให้เลือดอาการจึงดีขึ้น ระยะที่อยู่ในห้อง I.C.U. นี้พ่อ

ไม่ค่อยรู้สึกตัว บางครั้งมีอาการบวมตามมือและเท้า จนลูกๆคิดว่าคงจะถึงวาระสุดท้ายของพ่อแล้ว แต่โดยที่ได้รับการรักษาพยาบาลอย่างดีจากแพทย์และพยาบาลของห้องนั้น อาการของพ่อจึงค่อย ๆ ดีขึ้นจนสามารถย้ายขึ้นไปอยู่ห้องเดิมได้ เมื่อ ๑๐ ธ.ค. ๑๕ หลังจากนั้นพ่อเริ่มมีเสมหะเหนียวมากอีกลูก ๆ จึงซื้อเครื่องดูดเสมหะไว้ใช้เฉพาะตัวพ่อ ๒๔ ธ.ค. พ่อหยุดหายใจไปชั่วขณะ แพทย์และพยาบาลช่วยกันผายปอดและให้อ๊อกซิเจน อาการของพ่อจึงทุเลาขึ้น ตลอดระยะเวลาที่พ่ออยู่ รพ.นี้ ลูกๆและหลานได้ผลัดกันไปเฝ้าพ่อทั้งกลางวันและกลางคืน อาการของพ่อก็ทรงอยู่เรื่อยมา จนในที่สุดเมื่อ ๕ พ.ค. ๑๖ พ่อหยุดหายใจไปอีกครั้งหนึ่ง ทั้งแพทย์และพวกพยาบาลช่วยกันผายปอด และให้อ๊อกซิเจน แต่อาการของพ่อไม่ดีขึ้น แม้จะใช้เครื่องช่วยหายใจก็ไม่สามารถจะช่วยชีวิตพ่อไว้ได้ พ่อได้จากพวกเราไปเมื่อเวลา ๑๕.๔๕ น. ของวันที่ ๕ พ.ค. ๑๖ นั้นเอง รวมอายุพ่อได้ ๙๓ ปี ๖ เดือน ๓ วัน และรวมเวลาที่ต้องรับการรักษาพยาบาลอยู่ที่ รพ.พระมงกุฎเกล้า นับว่าเป็นระยะเวลายาวนานมาก ซึ่งขาดเพียง ๓ วัน เท่านั้นก็จะครบ ๖ เดือนเต็ม

พวกเราลูกๆ ของพ่อขอขอบพระคุณ แพทย์ พยาบาล นายสิบพยาบาลของตึกอายุรกรรมธนะรัชต์ และ พ.ต. เสริม หรูสกุล แห่งแผนกโสต ศอ นาสิก ที่ได้กรุณาดูแลและรักษาพ่อตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งพล.ต. ยง วัชระคุปต์ ผอ. รพ.พระมงกุฎเกล้า ก็ได้กรุณาสละเวลาไปเยี่ยมพ่อและมอบหมายกับบรรดาแพทย์ และพยาบาลในการดูแลรักษาพ่อเป็นอย่างดีตลอดมาตั้งแต่ต้น พวกลูกๆ จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมาแล้วไว้ ณ ที่นี้อีกครั้งหนึ่งด้วย.



เทอดพระคุณพ่อ

กราบเท้าพ่อที่รักและเคารพยิ่ง

ถ้าหากดวงวิญญาณมีจริง ขอให้พ่อได้รับทราบว่าลูกทุกคนมีความภูมิใจอย่างยิ่ง ที่มีพ่อที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม เป็นพ่อที่รักลูกห่วงใยลูกตลอดจนเขยและสะใภ้ทุกๆ คน ตั้งแต่ลูกเกิดมาและจำความได้จนกระทั่งแม่จากไปเมื่อปี ๒๔๘๙ ทุกคนยอมรับว่ายังไม่เคยเห็นพ่อและแม่ผิดใจกันถึงขั้นถกเถียงหรือทะเลาะกันเลย ทั้งนี้นับว่าเป็นบุญของลูกๆ ที่ครอบครัวของพวกเรามีความเป็นอยู่ที่ราบรื่นตลอดมา ประการสำคัญที่สุดก็คือ พ่อเป็นคนดีประกอบสัมมาอาชีพด้วยความสุจริตจนกระทั่งมีฐานะมั่นคง และกล้าพูดได้เต็มปากว่าพ่อเป็นบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่การสร้างกุศลผลบุญตลอดมา แต่ก็เป็นที่น่าแปลกว่าลูกๆไม่สามารถประพฤติและปฏิบัติตามพ่อได้ทั้งหมด โดยอ้างว่าสังคมสมัยนี้จะต้องเป็นอย่างนี้อย่างนั้น (เช่นการดื่มสุราเป็นต้น) แต่ท่านก็ไม่ขัดใจลูกได้แต่ตักเตือนว่ากล่าวสั่งสอนให้ลูกๆ รู้จักว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรไม่ควร และจงซื่อสัตย์สุจริต กับเคยพูดเสมอว่าคนเราเกิดมาจะต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดคดีฟ้องร้องขึ้นโรงขึ้นศาลได้ และระวังอย่าให้เกิดไฟไหม้ เพราะทั้ง ๒ อย่างนี้จะเป็นทางนำไปสู่ความหายนะถึงขั้นหมดตัว ถ้าปราศจากสิ่งทั้งสองนี้ได้พ่อเชื่อว่าลูกๆ จะมีความสุขและอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างทรนง

อีกประการหนึ่งพวกลูกๆภูมิใจจนกระทั่งบัดนี้ เกี่ยวกับสังคมภายในครอบครัว แม่จะพูดกับพ่อเสมอว่า เพื่อความสงบสุขของครอบครัวแม่ไม่ต้องการจะเป็นเมียหลวงหรือเมียน้อยใครโดยที่แต่ละคนจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ตาม (หมายถึงพ่อและแม่) เพราะไม่ต้องการให้ลูกๆ เป็นลูกเลี้ยงของใคร และไม่ยอมเชื่อว่าแม่เลี้ยงจะมารักลูกของท่านจริง จากคำพูดอันนี้นั่นเอง เมื่อแม่มีความจำเป็นต้องมาจากพวกเราไปด้วยโรควัณโรค ซึ่งในสมัยนั้นยังไม่มียารักษาให้หายได้ ทำให้พวกเราลูกๆ ต้องกำพร้าแม่มาตั้งแต่บัดนั้นจนกระทั่ง

ถึงวันที่ ๕ พ.ค. ๒๕๑๖ ซึ่งพ่อจะต้องจากพวกเราไปอีกนับเป็นระยะเวลา ๒๗ ปีที่พ่ออยู่กับลูกๆ มาโดยไม่มีคำว่า "แม่เลี้ยง" สิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกๆ เทอดทูนน้ำใจของพ่อที่ได้รักษาคำมั่นสัญญาของแม่ ทำให้พวกเราไม่ต้องมีแม่เลี้ยงและได้อยู่กับพ่อมาด้วยความราบรื่นและสุขใจ ความตายเป็นของธรรมดาที่ทุกคนจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่พวกเราก็พยายามที่จะเอาชนะความตายให้ได้ โดยที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ที่จะให้พ่อมีอายุถึง ๑๐๐ ปี ซึ่งขาดอีกเพียง ๖ ปีเท่านั้นก็จะถึงเป้าหมาย แต่พ่อก็ต้องจากไปทั้งๆที่ได้พยายามรักษาแล้วจนสุดฝีมือของแพทย์ ซึ่งลูกๆ ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อบรรดาแพทย์และพยาบาลของ ร.พ.พระมงกุฎเกล้า ที่พ่อไปป่วยอยู่เป็นระยะเวลาถึง ๖ เดือน (ซึ่งได้กล่าวไว้ในประวัติของพ่อด้วยแล้ว)

จากข้อเท็จจริงดังกล่าวแล้ว ขอให้วิญญาณของพ่อจงรับทราบว่า ลูกๆ ทุกคนมีความรักอาลัยพ่อเป็นที่สุด ทั้งๆที่ทราบดีว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นของธรรมดาที่มนุษย์ปุถุชนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ตาม และความรู้สึกอันนี้เชื่อว่าจะตรึงใจลูกๆของพ่อไปชั่วชีวิต พ่อจากลูกหลานเหลนไปแล้วด้วยความสงบ และลูกๆขอตั้งจิตอธิษฐาน ขออำนาจแห่งกุศลบุญราศรี ที่พ่อได้บำเพ็ญไว้ในชาตินี้ ตลอดจนการอุปสมบทของลูกๆ ที่ผ่านมาแล้วทั้งหมด กับการบวชเณรของหลานและเหลนในวันประชุมเพลิง ตลอดจนผลานิสงส์ที่ลูกๆ ได้สร้างมาในอดีต ปัจจุบัน และที่จะสร้างต่อไปในอนาคต จงเป็นพลังผลักดันและดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพ่อผู้เป็นที่รักยิ่งของลูก จงสถิตในสุขติภพประสพแต่สิ่งอันเป็นมิ่งมงคล ที่ปวงชน และทวยเทพ ปรารถนาในสัมปรายภพด้วยทุกประการ

จากลูกทุกคนของพ่อ

คำไว้อาลัย

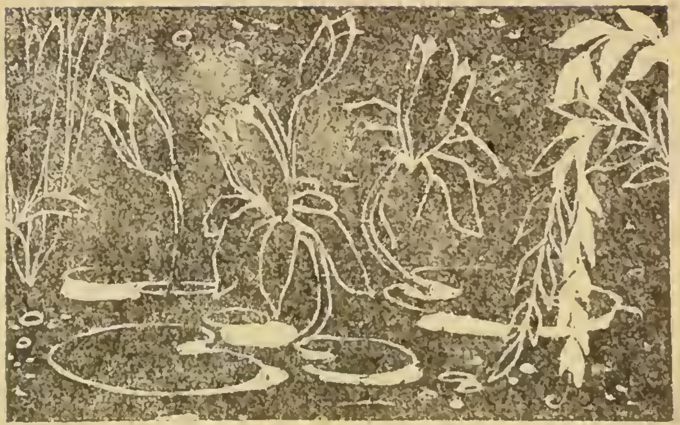
ของ

หลาน เหลน

คุณปู่ คุณตา เมื่อยังมีชีวิตอยู่ เปรียบเสมือนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูก หลาน เหลน เพราะท่านเป็นคนที่ลูก หลาน เหลน ทุกคนรักและเคารพ ทุกครั้งที่พวกเรานั่งคุยกับท่าน ท่านจะถามถึงความเป็นอยู่ ทุกข์ สุข พร้อมกับอบรมสั่งสอนให้พวกเราขยันหมั่นเพียร อย่าเกียจคร้าน ท่านเป็นห่วงลูก หลาน เหลนทุนคน ท่านเป็นคนธรรมะธัมโม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบทำบุญปล่อยสัตว์ และสร้างสถานที่เคารพบูชาตามวัด

คุณปู่ คุณตา ได้เริ่มป่วยด้วยโรคชราและปอดอักเสบประมาณเดือนพฤศจิกายน บรรดาลูกๆ ก็ได้พาท่านไปรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ท่านเจ็บอยู่ประมาณ ๕ เดือน ๒๘ วัน ระหว่างท่านนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล พวกเราก็ได้ผลัดเปลี่ยนเฝ้าดูอาการป่วยอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา สิ่งที่ทุกคนคาดไม่ถึงคือ ท่านต้องจากพวกเราทุกคนไปอย่างไม่มีวันกลับมา สิ่งที่พวกเราเสียใจมากที่สุดคือ ไม่ได้อยู่ดูใจท่านขณะที่ท่านถึงแก่กรรม พอทราบข่าวทุกคนเฝ้าแต่ร้องไห้คิดถึงอาลัย สิ่งที่ท่านยังเหลืออยู่ขณะนี้ คือ ชื่อเสียงและความดี จะเป็นสิ่งที่ทำให้ ลูกๆ หลานๆ เหลนๆ ทุกคนลืมเสียไม่ได้

พวกเราทุกคน ขอให้กุศลผลบุญทั้งหลาย ที่ท่านประกอบบำเพ็ญมา ในระหว่าง ที่มีชีวิตอยู่ จงเป็นผลานิสงส์ส่งดวงวิญญาณของท่านที่มีพระคุณสูงสุดของพวกเราทุกคนจงไปสู่สันติสุขในสัมปรายภพเถิด



— ขอกราบนมัสการท่านเจ้าคุณอุดรคณาภิรักษ์ (กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ) ที่ได้กรุณามอบปาฐกถาธรรมให้มาลงพิมพ์ในหนังสือนี้

— ขอขอบคุณพันเอก นายแพทย์ ชนะ แย้มบุญเรือง ที่อนุญาตให้นำเรื่องมาลงพิมพ์

ปาฐกถาของท่านอาจารย์ กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกฺขุ

ณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖

ขอเจริญสุขอาจารย์และนิสิตผู้มีเกียรติทั้งหลาย

ในวันนี้อาตมาได้มีโอกาสมาบรรยายธรรมะอีกครั้งหนึ่ง และนับว่าเป็นกุศลอย่างยิ่งที่ได้นำธรรมะมามอบให้แก่นิสิตที่จะออกไปปฏิบัติงานในอนาคต เรื่องของธรรมะในพระพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องที่ควรรู้ควรศึกษาอย่างยิ่ง คิดว่าทุกท่านย่อมทราบดีแล้วว่าธรรมะนั้นมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร แต่ส่วนมากพุทธศาสนิกชนยังเข้าใจหลักธรรมในพระพุทธศาสนานี้ไม่ตรงตามพุทธประสงค์เท่าไรนัก เช่นเราจะได้ยิน ได้ฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคลอีกเป็นจำนวนมากที่เข้าใจเรื่องธรรมะผิดพลาดไป เริ่มต้นตั้งแต่ความคิดเห็นของคนหนุ่มคนสาวที่มีความเข้าใจว่าเรื่องของธรรมะนั้นเป็นเรื่องของคนแก่คนเฒ่าที่สิ้นหวังในชีวิตแล้วหรือประเภทที่จะตายวันตายพรุ่งเท่านั้น แต่เราซึ่งเป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาวยังจะต้องทำงาน ยังจะต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมมนุษย์นี้ไม่จำเป็นที่จะต้องมาสนใจธรรมะ ตอนแก่ๆแล้วจึงจะสนใจก็ได้หรือบางทีก็เข้าใจว่าธรรมะนั้นเป็นของล้าสมัย เป็นของครึ ถ้าใครสนใจธรรมะแล้วก็เหมือนกับยายเพิ้งหรือเหมือนกับคนแก่ที่ไม่ควรจะเข้าสู่สังคม บางท่านก็ตีคุณค่าของธรรมะว่าเป็นของนอกโลก ถ้าใครจะสนใจธรรมะหรือเป็นผู้ปฏิบัติในศีลในธรรม ผู้นั้นจะต้องสละละทิ้งบ้านเรือน ทรัพย์สมบัติลูกเมียการงานทุกสิ่งทุกอย่างหมด จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมะ ความคิดเห็นดังกล่าวนี้ เป็นความเข้าใจ

ผิดในเรื่องของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เพราะว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เป็นสมบัติของโลกและเป็นของที่คงทนต่อการพิสูจน์ ไม่เป็นสิ่งที่ล้าสมัยแต่อย่างใด เป็นสิ่งที่ควรค่าแก่คนทุกเพศทุกวัยทุกชั้นไม่จำกัด ตลอดจนเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับบุคคลที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ทุก ๆ ด้าน ที่เราจะใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ที่ว่าธรรมะเป็นของที่ทันสมัยนั้นก็เพราะว่า เรายังไม่พบคำสอนข้อใดข้อหนึ่งที่พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้เป็นสิ่งที่ล้าสมัยในยุคปัจจุบัน หรือเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นในยุคปัจจุบันกลับตรงกันข้าม ยิ่งสังคมมนุษย์นี้เจริญเติบใหญ่มากขึ้นเท่าไร ธรรมะยิ่งมีความจำเป็นต่อสังคมมากขึ้นและทั่วโลกปัจจุบันนี้ต่างก็เรียกร้องหาธรรมะกันเป็นส่วนใหญ่ ในหมู่ชนเกือบทุกหมู่เหล่าเมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็เรียกร้องหาธรรมะซึ่งอาจจะมาในรูปต่าง ๆ เช่น รูปความเป็นธรรมในสังคม รูปความยุติธรรม รูปความดี ความงามเหล่านี้เป็นต้น ซึ่งสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นธรรมะทั้งสิ้น จริงอยู่ แม้หลักการปฏิบัติในพุทธศาสนานี้จะมีโลกุตรธรรม คือนำตนให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงเป็นจุดหมายก็ตาม แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นมิได้มองผ่านปัญหาขั้นพื้นฐาน ซึ่งมนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องเผชิญอยู่เป็นจำนวนมาก ไม่ใช่จะสอนให้เราไปนิพพานเพียงประการเดียวเท่านั้น แม้แต่สวรรค์ก็สอนให้ไป รวมทั้งสวรรค์ในโลกมนุษย์นี้คือสอนให้เราสร้างโลกมนุษย์นี้ให้เป็นเมืองสวรรค์ ตลอดจนปัญหาขั้นพื้นฐานที่เราจะต้องใช้ในการครองเรือนครองชีวิต ท่านก็สอนเอาไว้ แม้แต่ในด้านวิชาการต่าง ๆ ที่เราจะนำเอามาใช้เพื่อประโยชน์ในด้านการศึกษา ท่านก็ตรัสสอนเอาไว้ เพราะฉะนั้นเราจึงมีศาสตร์หลาย ๆ ศาสตร์ที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกนี้อย่างพร้อมมูลที่เป็นประโยชน์แก่พวกเราที่จะดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง ในฐานะที่นิสิตทุกคนเป็นนักศึกษา เราฝังใจอยู่กับศาสตร์ต่างๆ ที่เราศึกษาเล่าเรียน เรามีความเชื่อมั่นกันเป็นส่วนใหญ่ว่าศาสตร์ที่เราศึกษากันอยู่นั้นเป็นศาสตร์ที่ถูกต้องที่สุด แม้แต่ครูบาอาจารย์ที่นำเอาวิชาการต่าง ๆ มาบรรจุไว้ในหลักสูตรสำหรับพร่ำสอนพวกเรา ทุกท่านมีความเชื่อมั่นแล้วว่าศาสตร์ทั้งหลายที่เป็นหลักสูตรนี้จะเป็นประโยชน์แก่เราในการที่จะออกไปสร้างคน หรือปฏิบัติกิจหน้าที่ต่าง ๆ จะเพื่ออาชีพหรือเพื่อส่วนรวมก็ตาม ต้องมีความเชื่อมั่นแล้วว่าวิชาที่ตนเองสอนนั้นเป็นวิชาที่ถูกต้องที่สุด เป็นศาสตร์ที่ถูกต้องที่สุด จึงนำมาสอนและเราก็เชื่อมั่นในศาสตร์ทุก ๆ ศาสตร์

เช่นปัจจุบันนี้ ผู้ใดที่เรียนเศรษฐศาสตร์ก็มักจะมีความเชื่อมั่นในเศรษฐศาสตร์ของท่านผู้นั้นท่านผู้นี้ ถ้าเราเรียนทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ของใคร เราก็มีความเชื่อมั่นว่าของท่านผู้นี้ต้องถูกต้องที่สุด แม้แต่ในหลักรัฐศาสตร์ นิติศาสตร์ วิทยาศาสตร์ หรือสังคมศาสตร์ต่างๆ ที่เราเรียนกัน เรามักจะมีความเชื่อมั่นในหลักวิชาที่เราเรียกว่าเป็นความถูกต้องที่สุด เพราะฉะนั้น บางคนจึงทุ่มเทความคิดเห็นว่า ต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ตามหลักวิชาที่ตนเองศึกษาเล่าเรียนมา แต่ว่าเราอาจจะเกิดความคิดขึ้นมา ในบางครั้งที่เราได้ศึกษาศาสตร์ต่างๆ ซึ่งความคิดเห็นอันนั้น ถ้าหากว่าเป็นความคิดเห็นที่เป็นอิสระแล้ว เราอาจจะเกิดความสนเท่ห์ใจบ้างในบางศาสตร์และอาจจะไม่เชื่ออย่างสนิทใจนักว่าศาสตร์นี้จะถูกต้องเสมอไป เพราะว่ากาลเวลาที่ผ่านพ้นมาเป็นเวลาศตวรรษๆ นั้น ศาสตร์ต่าง ๆ ที่นักปราชญ์ในอดีตค้นคว้ากับนักปราชญ์ในปัจจุบันนี้ค้นพบอาจจะต่างกัน ทฤษฎีบางอย่างที่ถูกต้องในอดีตอาจจะไม่ถูกต้องในปัจจุบัน และปัจจุบันที่เราเข้าใจว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็อาจจะเป็นเท็จในอนาคตต่อไปก็ได้ ถ้าหากว่าปัญญาของมนุษย์เจริญเติบโตขึ้นตามลำดับก็อาจจะมีความรู้อย่างกว้างขวางต่อไปอีก นี่เราพิจารณาถึงศาสตร์ต่างๆที่เราศึกษาในทางโลกเพื่อเอามาประกอบในการดำเนินชีวิตปัจจุบันนี้ เพื่อผลคือให้ชีวิตนี้บรรลุถึงความสุขความเจริญในทุก ๆ ด้าน แม้แต่นักวิทยาศาสตร์จะบุกเบิกงานทางด้านอวกาศ ต่างก็อ้างว่าเพื่อความสุขของมนุษยชาติ เรามีความสุขเป็นจุดหมายปลายทางของการค้นคว้าหรือการศึกษาในทุกๆศาสตร์ เพราะฉะนั้น ศาสตร์บางอย่างในทางโลกนี้อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลสมัย ตามความเจริญทางสติปัญญาของมนุษย์ แต่เป็นที่น่าอัศจรรย์อยู่อย่างหนึ่งว่าพุทธศาสตร์นั้นกลับไม่มีการเปลี่ยนแปลง เรายังไม่พบคำสอนของพระพุทธองค์ข้อใดเลยว่าเป็นเท็จ ที่ท่านตรัสสอนไว้นั้นไม่เป็นความจริง เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วไม่ได้บรรลุผล เรายังไม่พบความไม่จริงในคำสอนของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ตรัสคำสอนข้อใดข้อหนึ่ง แม้คำสอนนั้นจะตรัสมาตั้ง ๒๕๐๐ กว่าปีก็เป็นความจริงทั้งนั้น แม้บางอย่างที่เราเข้าใจว่าเป็นไปไม่ได้ และอาจจะไม่จริงเราก็ยังค้นกันไม่ถึงในปัจจุบันนี้ เช่นเรื่องนรกสวรรค์เป็นต้น เราก็ยังมองไม่เห็นว่านรกสวรรค์นั้นอยู่โลกไหนแน่ แต่สิ่งที่เรามองเห็นกันในปัจจุบันนี้ทางด้านของวิทยาศาสตร์นั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านดาราศาสตร์ เราเห็นได้ง่ายมากขึ้น และดูเหมือนว่าคำสอนที่พระพุทธองค์

ได้ตรัสเกี่ยวเนื่องกับเรื่องของดาราศาสตร์นั้น เริ่มจะปรากฏความจริงเด่นชัดขึ้นตามลำดับ จากการค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์ในสมัยหลัง เช่นอย่างความเป็นไปของจักรวาลนอกเหนือไปจากจักรวาลที่อยู่ในระบบสุริยะที่เราศึกษากันใกล้ๆปัจจุบันนี้ เช่นจักรวาลที่มีอยู่เป็นจำนวนมากหรือเป็นอนันตะนั้น พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้แล้วว่า จักรวาลนั้นเป็นอนันตะ อนันตะนี้แปลว่าไม่มีที่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น เราจึงพบความจริงอันนี้ได้จากการค้นคว้าของนักดาราศาสตร์ในสมัยหลังได้ถ่ายรูป ได้ใช้กล้องโทรทัศน์ที่หน้ากว้างใหญ่ที่สุดถึงขนาด ๒๐๐ นิ้ว ถ่ายจักรวาล ก็จะพบความหนาแน่นของโลกต่างๆ เป็นจำนวนมากของดวงดาว ดวงอาทิตย์นับเป็นจำนวนล้านๆ ดวง นับไม่ถ้วนแน่นไปหมด อันนี้เป็นความอัศจรรย์อันหนึ่งว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นท่านทราบได้อย่างไร ในเมื่อในสมัยนั้นไม่มีอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์ แต่สามารถทราบได้ว่าจักรวาลนี้เป็นอนันตะ โลกที่เราอาศัยกันอยู่นี้ก็ไม่สิ้นสุดและยังตรัสไว้อีกว่ามนุษย์นั้นไม่ใช่มีแต่เฉพาะโลกนี้เท่านั้น โลกอื่นก็มี แต่เรายังค้นกันไปไม่ถึง ปัจจุบันนี้ก็กำลังติดตามเรื่องความลี้ลับในดาวอังคารอยู่ว่าจะมีสัตว์มีชีวิตอยู่หรือไม่ซึ่งไม่ต้องเอาสัตว์ที่มีชีวิตขนาดมนุษย์ เอาสัตว์ที่มีชีวิตขนาดแบคทีเรียก็ยังวินิจฉัยกันอยู่ว่าจะมีหรือไม่ เพราะสิ่งแวดล้อมนั้นได้อำนวยประโยชน์ให้เห็นแล้วว่าน่าจะมีชีวิตสัตว์นั้นอาศัยอยู่ แต่ว่าพระพุทธศาสนานั้นตรัสไว้ว่ามี แต่ว่าจะมีอยู่ในดวงดาวไหนเรายังค้นกันไปไม่ถึง เพราะว่าการติดต่อกันนั้นก็ยังไม่ใช่ง่ายนัก เวลานี้เราก็ติดต่อกันได้แต่เฉพาะดวงจันทร์ซึ่งมันก็ห่างจากโลกนี้เพียง ๔ แสนกิโลเมตรเท่านั้นเอง และเราก็สามารถไปลงได้ก็พบแล้วว่าไม่มีสัตว์อาศัยอยู่ สิ่งมีชีวิตแม้แต่ชีวิตขั้นต่ำที่สุดนั้นก็ไม่มี แต่โลกอื่นอาจจะมีนี่ถ้าหากว่านักดาราศาสตร์ในสมัยหลังนี้ค้นพบความจริงต่างๆ ความเป็นไปของจักรวาลนี้ได้กว้างขวางมากขึ้น ก็จะทำให้คำสอนของพระพุทธองค์นี้เด่นชัดมากขึ้นกว่าแต่ก่อนนี้ เราไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้เมื่อท่านกล่าวถึงหมื่นแสนโกฏจักรวาล ใช้คำว่าหมื่นแสนโกฏจักรวาลว่ามีจำนวนมาก นี่เราไม่เชื่อว่าเหลือเชื่อเกินไป เรามีความรู้สึกแคบ ๆ ว่ามนุษย์ก็มีแต่เฉพาะโลกนี้โลกเดียวเท่านั้น โลกอื่นไม่มี แต่เมื่อเราส่งใจไปให้กว้าง เราศึกษาไปให้กว้างถึงอนันตะจักรวาลแล้วเราจะพบว่าโลกอื่นก็มี และจะเห็นตัวเรานี่เล็กลงๆ ตามลำดับ เหมือนกับผงธุลีที่ปลิวว่อนอยู่ในพื้นโลก บางคนที่เข้าใจว่าตัวเองนี่ใหญ่จนจะดับโลกอยู่แล้ว ถ้าหาก

ว่าศึกษาถึงความเป็นไปของจักรวาลแล้วก็จะเห็นว่าตัวเรานี่เล็กลงๆไม่ได้ใหญ่เลย และก็ไม่ใช่เป็นคนสำคัญอะไร เหมือนผงธุลีที่ลอยอยู่ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ตลอดจนศาสตร์ในด้านอื่นๆอีก สัณฐานของโลกที่เราอาศัยอยู่นี่ พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ตรงกับนักดาราศาสตร์ ไม่มีสิ่งที่เป็นเท็จ นี่เราเห็นกันได้ง่ายๆด้วยตา ด้วยวัตถุ สิ่งที่เป็นนามธรรมนั้นก็ยังจะเห็นชัดมากขึ้น เกี่ยวกับเรื่องบุญเรื่องบาปก็ยังจะเห็นชัดมากขึ้น เกี่ยวกับเรื่องผลแห่งกรรม เช่นความดีความชั่วเราก็จะเห็นมากขึ้นจากบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น ด้วยเหตุนี้จะศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ก็ขอให้เราศึกษากันอย่างเป็นนักศึกษาจริง ๆ ให้ศึกษาในลักษณะของความเป็นศาสตร์และให้นิสิตทุกคนใช้สติปัญญาด้วยความอิสระ อย่าเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นมาเป็นข้อผูกมัด เช่นเรานี่ไม่เป็นอิสระเสรีในทางความคิด ยิ่งเรื่องของศาสนาด้วยแล้วทุกคนควรมีอิสระควรใช้เสรีภาพในการศึกษาและในการนับถือศาสนาด้วย เพราะว่าพระพุทธองค์นั้นท่านให้เสรีภาพแก่ทุกคนที่จะนับถือคำสอนของพระพุทธองค์ ไม่ใช่ผูกมัดเราด้วยศรัทธาหรือความจงรักภักดีต่อศาสนาเพียงอย่างเดียว แต่ให้เราใช้เหตุผลศึกษาในลักษณะของศาสตร์ว่าอันนี้เป็นความจริงอย่างไร เราประพฤติปฏิบัติแล้วจะเกิดผลอย่างไร แม้แต่การทดลองก็ขอให้เราใช้การทดลองในลักษณะของการเป็นวิทยาศาสตร์ ด้วยการนำเอาธรรมะนี้ไปลองปฏิบัติดู ไม่ใช่รู้แล้วไม่ได้ไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งความรู้เช่นนั้นจะไม่เกิดประโยชน์อะไร จริงอยู่ การศึกษาจริยธรรมนั้นอาจจะไม่มีแล็บสำหรับให้นิสิตได้ทดลอง แต่เป็นที่ยอมรับกันว่าโลกมนุษย์อันกว้างใหญ่ ไพศาลนี้เป็นแล็บของจริยธรรมที่นิสิตทุกคนควรค้นคว้าทดลองด้วยการปฏิบัติ เพราะว่าสิ่งแวดล้อมตัวเรานี้จะเป็นบทเรียนอันหนึ่งที่จะให้เราเกิดความเฉลียวฉลาดในชีวิตนี้มากขึ้น จริยธรรมจะฝังรากลงไปสู่จิตใจได้อย่างไร ขอให้เราทดลองในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้หรือในสังคมแคบๆ ของเรา จากการที่นำเอาธรรมะมาปฏิบัติว่าจะเกิดผลอย่างไร แม้บางอย่างซึ่งท่านตรัสไว้ง่ายๆ เช่นพึงชนะคนโกรธด้วยไม่โกรธ พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ พึงชนะความชั่วด้วยความดี พึงชนะคนด่าด้วยการไม่ด่าตอบ ซึ่งท่านตรัสไว้ง่าย ๆ สั้น ๆ แต่เระจะเห็นว่าจะชนะได้อย่างไร เระจะทดลองหลักคำสอนพุทธศาสนาเพียงแต่ความชนะ จะเอาชนะได้อย่างไรก็ลองเอาไปปฏิบัติดู คนไหนที่มีความตระหนี่เห็นแก่ตัว ใจคอคับแคบ เราก็หาทางทดลองดูว่าเราจะชนะใจคนนี่ด้วยการให้อย่างไร พระพุทธองค์ท่านตรัสว่าพึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ เราก็ทดลองให้ดู

ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ให้มีความดีความงาม ให้อามิส ให้สิ่งของ ดูซิว่าคนๆ นั้นจะทนอยู่ได้หรือไม่ เขายังจะทนเห็นแก่ตัวได้หรือไม่ และพึงชนะคนโกรธด้วยการไม่โกรธนี่ใครก็ตามที่โกรธเรา แต่เราไม่โกรธตอบ การไม่โกรธตอบนี้จะเอาชนะได้หรือไม่ใครก็ตามที่ด่าเรา แต่เราไม่ด่าตอบ แต่การที่ไม่ด่าตอบนั้นจะชนะหรือไม่ ให้เราทดลองเอาไปใช้ดูเราก็จะเห็นประโยชน์ของธรรมะได้มากขึ้น นี่เป็นสิ่งง่ายๆ เพราะฉะนั้นการศึกษาธรรมะนี้เราต้องเอาไปปฏิบัติด้วย ถ้าศึกษาแล้วไม่ปฏิบัติ จริยธรรมจะช่วยอะไรไม่ได้เลย นิสิตคงจะได้ยินข่าวเมื่อเร็วๆนี้ที่นักโทษถูกประหารชีวิตคนหนึ่ง โดยที่หัวหน้าคณะปฏิวัติตัดสินประหารชีวิตในคดีข่มขืนกระทำชำเราแล้วก็ฆ่าเด็กหญิงตายอย่างทารุณ ธรรมดาก่อนนักโทษจะเข้าสู่หลักประหารนั้นทางราชการจะเปิดโอกาสให้นักโทษทำความดีเป็นครั้งสุดท้ายในชีวิตเช่นให้ฟังเทศน์ฟังธรรม ให้พบพระแล้วพระท่านก็จะได้เทศน์กล่อมเกลาจิตใจให้ผ่องใสไม่เศร้าหมอง หรือให้โอกาสแก่นักโทษนี้ทำบุญ เช่นอาจจะอุทิศดวงตาให้สภากาชาดไทยอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ปรากฏว่านักโทษคนนี้โยนดอกไม้ธูปเทียนทิ้ง ไม่ยอมพบพระไม่ยอมให้ดวงตา ทั้งยังกล่าวด้วยว่าตนเคยบวชเรียนมาแล้ว เรามีความรู้สึกอย่างไร คนเคยบวชเรียนมาแล้วมีจิตใจเช่นนี้หรือ ซึ่งเราอาจจะมองเผินๆ ว่า เอ คนเคยบวชเรียนมาแล้วทำไมใจคอเหี้ยมโหดอย่างนี้ ซึ่งความจริงไม่เป็นสิ่งอัศจรรย์อะไร คนอาจจะบวชตั้ง ๑๐ พรรษา ๒๐ พรรษา แต่ว่าการบวชนั้นอาจจะช่วยอะไรไม่ได้เลย ฉะนั้น จึงไม่เป็นสิ่งอัศจรรย์อะไร แม้แต่คนที่บวชเป็นมหาเปรียญแล้ว แม้แต่คนที่เป็นพระราชาคณะแล้วตัวเองสึกออกไปอาจจะคอรัปชั่นอย่างที่สุดก็ได้ อาจจะกินเหล้าเมาหยำเปที่สุดก็ได้ อาจจะเป็นคนเหลวแหลกอย่างที่สุดก็ได้ในสังคมมนุษย์ เพราะอะไร เพราะความรู้เพียงอย่างเดียวนั้นมิได้ช่วยให้คนดีขึ้น แม้เราจะรู้เรื่องศาสนาจนครบถ้วน ศาสนาก็ช่วยอะไรไม่ได้ แม้เราจะเรียนธรรมะจนแตกฉาน ธรรมะก็ช่วยอะไรไม่ได้ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม ด้วยเหตุนี้จริยธรรมต่างๆ ที่เราศึกษากันอยู่นี้ แม้แต่ตามโรงเรียนทั่วๆ ไป เราพูดกันอยู่เสมอว่าทำไมเด็กที่เรียนจริยธรรมนั้นจึงเกเรเกตุงอยู่จนถึงปัจจุบัน เด็กในสมัยนี้ทำไมไม่ดีขึ้น ทั้งๆ ที่บรรจุไว้เป็นหลักสูตรในการศึกษาแล้ว ทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งในนโยบายการศึกษาของชาติด้วย เป็นหลักการศึกษาของชาติด้วย คือจริยศึกษา และจริยศึกษานี้ก็มีความมุ่งหมายว่า

เพื่อให้คนที่อยู่ในโลกนี้มีทั้งความรู้ดีและความประพฤติดีควบคู่กันไป แต่ทำไมจริยธรรมจึงช่วยไม่ได้ ทำไมเด็กจึงมีความประพฤติไม่ดีขึ้น และดูเหมือนว่ายิ่งเรียนมาก รู้มากเท่าไรก็ยิ่งเป็นปัญหามากขึ้น เช่นเราเรียนถึงขั้นอุดมศึกษานี้ ปัญหาอาจจะมีมากขึ้นกว่าประถมศึกษาก็ได้ และเท่าที่สังเกตดูแล้วก็ปรากฏว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเยาวชนนั้นมักจะเกิดขึ้นในระดับอุดมศึกษาหรือเตรียมอุดมศึกษา แต่ปัญหาขั้นประถมศึกษานี้กลับไม่มี เราจึงอาจสงสัยว่าทำไมยิ่งเรียนมากแล้วจริยธรรมยิ่งเสื่อมมาก อย่างนักเรียนหรือศิษย์ถึงขนาดจะเหยียบอกครูนั้นส่วนมากเป็นขั้นอุดมศึกษา ขั้นประถมศึกษาไม่กล้าลบหลู่บุญคุณของครูบาอาจารย์ เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในสังคมปัจจุบันนี้มันเปลี่ยนแปลงไปหมดแล้ว ลูกซึ่งแต่ก่อนเคยกลัวพ่อแม่ แต่บัดนี้พ่อแม่กลัวลูก ต้องเอาใจลูกทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ก่อนนี้ศิษย์กลัวครูบาอาจารย์ ต้องเอาอกเอาใจครูบาอาจารย์ แต่เดี๋ยวนี้ครูบาอาจารย์กลัวศิษย์ ต้องประจบศิษย์ มิฉะนั้นเดี๋ยวโกนศิษย์เล่นงาน นี่มันเปลี่ยนกัน เพราะฉะนั้น เมื่อมันเปลี่ยนกันไปอย่างนี้เราก็เห็นได้ชัดเจนว่าจริยธรรมนั้นยังไม่เกิดประโยชน์อะไรเลยในด้านของการศึกษา ข้อนี้อาจจะเป็นความผิดพลาดในด้านการสอนหรือเป็นความผิดพลาดในการวางหลักสูตรนี้ก็เป็นได้ เพราะการสอนให้รู้เพียงอย่างเดียว ศีล ๕ มีอะไรบ้าง เบญจศีลมีเท่าไร เบญจธรรมมีเท่าไร เรานับเป็นจำนวนเพียงอย่างเดียวแล้วก็ท่องจำไว้เพื่อสอบเอาคะแนนนั้นยังใช้ไม่ได้ ในเมื่อไม่มีการทดลองเพื่อเป็นหลักปฏิบัติ เหมือนเรียนวิทยาศาสตร์แล้วไม่ทดลองค้นคว้าก็ไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์ที่แท้จริง ฉันใดก็ดี การเรียนธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทดลองปฏิบัติ ธรรมะก็ช่วยอะไรไม่ได้ ถึงรู้มากก็ไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด ฉะนั้น นิสิตทุกคนที่ศึกษาพุทธศาสนานี้ขอให้เราใช้ธรรมะในด้านของการปฏิบัติ นอกจากรู้แล้วขอให้นำเอาไปปฏิบัติ เกิดผลหรือไม่ได้ผลอย่างไรเราก็จะได้ประมวลนำมาปรึกษาหารือกันในโอกาสหน้า เช่นเรานำไปปฏิบัติแล้วมันไม่ได้ผล นิสิตอาจจะเอามาปรึกษาได้ว่า ทดลองแล้วไม่ได้ผล ซึ่งเราอาจจะได้มานั่งประชุมสัมมนากันบ้างว่าจากการใช้ธรรมะนี้มันมีปัญหาอย่างนั้นอย่างนี้แล้วก็ไม่เกิดประโยชน์ด้านนั้นด้านนี้ ซึ่งเราก็จะได้หาข้อบกพร่องในด้านการใช้ธรรมะกันต่อไป ก็จะทำให้การศึกษาธรรมะนั้นไม่เป็นที่น่าเบื่อหน่าย เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เราจะใช้ในด้านของการครองเรือน เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่การศึกษาในหลักวิชานี้

ทางด้านของการปฏิบัติขอให้นิสิตทุกคนตั้งใจ และก็ทดลองเอาไปใช้ได้ในครอบครัวของเรา ตลอดจนในสังคมที่เราอยู่ร่วมกัน เราจะเห็นว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นท่านได้ให้ความเป็นธรรมแก่สังคมอย่างดีเยี่ยมอย่างใด และท่านไม่ได้มองปัญหาพื้นฐานการครองเรือนเลย แม้จะสอนแล้วสอนอีกว่าการครองเรือนนั้นเป็นทุกข์ แม้พระพุทธองค์จะสละบ้านสละเรือนออกบวชก็ตาม แต่ก็มิใช่ว่าจะสามารถทำให้คนทั้งโลกนี้ทิ้งบ้านทิ้งเรือนทั้งหมดได้ หรือคนจะออกบวชหมดทั้งโลกนี้ก็เป็นไปไม่ได้ แม้บางคนจะพากันกล่าวแย้งว่าถ้าการออกบวชเป็นการดี แต่ถ้าคนบวชหมดทั้งโลกแล้วจะทำอย่างไร ซึ่งอันนี้เป็นความวิตกที่เป็นไปไม่ได้ พระพุทธองค์ท่านก็ทราบดีว่าจะให้คนบวชหมดทั้งโลกนั้นไม่ได้ คนอีกจำนวนมากทีเดียวจะต้องอยู่ครองเรือน ทั้งๆ ที่การครองเรือนนั้นเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนหลักการครองเรือนไว้ว่า การครองเรือนเพื่อที่จะไม่ให้เป็นทุกข์ โดยอยู่กันอย่างเป็นสุขนั้น เราควรปฏิบัติอย่างไรในฐานะที่พระพุทธองค์เป็นพระพุทธเจ้า มีสัพพัญญุตญาณ รู้แจ้งทุกสิ่งทุกอย่างหมดแล้วก็เคยเป็นผู้ครองเรือนมาก่อน ไม่ใช่เรือนเล็ก ๆ เป็นเรือนใหญ่ขนาดปกครองประเทศแล้ว ท่านย่อมทราบปัญหาได้อย่างดีว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรครอบครัวจึงจะมีความสุข ในปัญหานี้ศึกษากันง่ายๆไม่ต้องห่างตัวเรา นิสิตทุกคนนั้นเป็นคนมีเรือนแล้ว คำว่าเป็นคนมีเรือนแล้วไม่ใช่หมายความว่านิสิตทุกคนนั้นไม่เป็นโสดแล้ว เพราะส่วนมากคำโบราณมักจะพูดว่าลูกของเราหมดห่วงหมดใยแล้ว เพราะเขามีเหย้ามีเรือนไปแล้ว ซึ่งฟังดูแล้วชอบกล เสมือนหนึ่งว่าแต่ก่อนนี้ไม่มีบ้าน ไม่มีเรือน ความจริงเรามีบ้านมีเรือนตั้งแต่เราเกิดมา เพราะเราไม่ได้เกิดในป่าในดงที่ไหน เกิดก็เกิดในบ้าน มีพ่อมีแม่ มีบ้านอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น เราก็มีเหย้ามีเรือน เราก็อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว ไม่ใช่อยู่คนเดียว เพราะฉะนั้น ปัญหาการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการครองเรือนนี้เราควรจะมองตัวเราแคบๆเพราะว่าเรื่องนี้พระพุทธองค์ท่านตรัสให้ความเป็นธรรมไว้รวมไปถึงสังคมส่วนใหญ่ที่เราอยู่ร่วมกันด้วย ไม่ใช่อยู่ในวงแคบเฉพาะเรือนหรือครอบครัวเท่านั้น ท่านตรัสไว้ในสิงคาลกสูตร ซึ่งอยู่ในคัมภีร์พระสุตตันปิฎกในคัมภีร์ทีฆนิกายปาฏิกวรรค พระสูตรนี้ท่านตรัสแก่มานพคนหนึ่งซึ่งเป็นลูกเศรษฐี พ่อแม่ทั้งสองนั้นเป็นคนเคร่งครัดในพระธรรมวินัย เลื่อมใสในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาก แล้วก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทั้งสองคน

แต่มีลูกชายคนเดียวทรัพย์มรดกมีมากมาย สองคนสามีภริยาก็มุ่งที่จะให้ลูกชายของตนเองนี้ได้รู้ได้ฟังสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง ก็แนะนำลูกให้ไปวัดไปฟังเทศน์จากพระพุทธองค์บ้าง แนะนำให้ไปรู้จักพระสารีบุตรบ้าง พระอานนท์บ้าง เคี่ยวเข็ญลูกให้ไปวัด ให้เข้าวัดฟังธรรม เจ้าลูกชายก็ไม่ยอมไป และที่ไม่ยอมไปนั้นก็อ้างเหตุผลง่ายๆ ว่าไม่เห็นจะได้ประโยชน์อะไร ไปมีแต่เสียประโยชน์ทั้งนั้น เริ่มต้นตั้งแต่ไปหาพระต้องมีดอกไม้ธูปเทียน มีของถวายติดไม้ติดมือไป ไปถึงก็ต้องไปกราบท่าน นั่งตามสบายก็ไม่ได้ ต้องนั่งพับเพียบ เสร็จแล้วท่านก็พูดเอาๆ เราก็นั่งฟังจนรำคาญ ก็มองเห็นว่าไม่ได้ประโยชน์อะไร ลูกชายก็ไม่ยอมไป แกก็หมดหนทางที่จะสงเคราะห์ลูก เพราะ ๒ คนนี้คิดแล้วว่าการให้มรดกภายนอกเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ พ่อแม่ที่ดีต้องให้มรดกทางจิตใจแก่ลูกด้วย มรดกทางจิตใจก็คือธรรมะ แต่ลูกไม่ยอมรับมรดกส่วนนี้ เพราะฉะนั้นจึงหมดหนทาง วันหนึ่งใกล้จะตายจึงเรียกลูกมาสั่งง่ายๆ ว่าเมื่อพ่อตายไปแล้ว ถ้าลูกจะกตัญญูต่อพ่อขอให้ปฏิบัติตามคำสั่งของพ่อข้อหนึ่ง คือตื่นเช้าขึ้นมาลูกจะต้องไปนั่งไหว้ทิศกลางถนน ทั้ง ๖ ทิศทุกๆ วัน สั่งลูกเช่นนี้แล้วแกก็ตาย พอพ่อตายลูกก็ถือว่าคำสั่งของพ่อครั้งสุดท้ายนี้สำคัญ ต้องปฏิบัติ เพราะได้รับปากพ่อไว้แล้ว ดังนั้น เช้าขึ้นก็ไปนั่งกลางแจง วันหนึ่งพระพุทธองค์ก็เสด็จมาทอดพระเนตรเห็นเข้า จึงถามว่ามานั่งไหว้ทิศอยู่ทำไม มานพก็บอกว่า ท่านบิดาสั่งไว้ว่าให้ไหว้ทุกๆวัน ทั้ง ๖ ทิศ พระพุทธองค์ก็ทรงทราบแล้วด้วยพระญาณว่าจุดมุ่งหมายที่บิดาสั่งไว้นี้ก็เพื่อที่จะให้ลูกนี้ออกมา จะได้มีโอกาสพบพระสงฆ์ที่ออกบิณฑบาตรตอนเช้าๆ และวันหนึ่งจะต้องพบพระสงฆ์ที่เป็นบัณฑิต และบัณฑิตนั่นแหละจะแนะนำลูกของตนเองอีกทีหนึ่ง เพราะว่าได้เฝ้าเพียรตลอดชีวิตให้ลูกเข้าวัด แต่ลูกไม่ยอมเข้าเพราะไม่เข้าใจว่าเข้าไปแล้วจะได้อะไรบ้าง พระพุทธองค์มาทอดพระเนตรเห็นจึงตรัสเรื่องนี้ว่าจะไหว้อย่างไรจึงจะถูกต้องตามทิศทั้ง ๖ จึงสอนมานพหนุ่มและหลักคำสอนอันนี้แหละที่เป็นหลักที่ให้ความเป็นธรรมแก่สังคม ทุกๆครอบครัวจะต้องถือเป็นหลักปฏิบัติโดยท่านกำหนดเอาตัวเรานี้ เช่นเราจะนั่งอยู่ที่ไหนก็ตาม จะมีสิ่งแวดล้อมเราอยู่ ๖ ด้านด้วยกัน คือ ด้านหน้า ด้านหลังด้านขวา ด้านซ้าย และก็เบื้องต่ำ เบื้องบน คือมีอยู่ ๖ ทิศแวดล้อมตัวเรา ท่านก็สอนว่าที่เรากราบไปทิศเบื้องหน้านี้ ทิศเบื้องหน้าเราคือมารดาบิดา ซึ่งเราจะต้องเห็นก่อน จะ

ต้องกราบก่อน ทิศเบื้องขวาคือครูบาอาจารย์ ทิศเบื้องซ้ายคือมิตรสหาย ทิศเบื้องหลังคือบุตรภริยา ทิศเบื้องต่ำคือทาสบริวาร ทิศเบื้องสูงคือสมณะชีพราหมณ์ ท่านตรัสเอาไว้เป็น ๖ ทิศ เรียกว่าทิศทั้ง ๖ ในทิศทั้ง ๖ นี้นิสิตได้รับหนังสือคู่มือไปแล้วให้ไปเปิดดูหน้าที่ ๒๐ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงหน้าที่ ๔๑ ในบทที่ ๔ หลักธรรมสำหรับปฏิบัติตนต่อหน้าที่ อันนี้เป็นธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน หรือผู้ที่อยู่ร่วมกันในสังคม เป็นหลักหัวข้อธรรมที่สำหรับนิสิตนักศึกษาจะได้ค้นคว้าหาความเข้าใจ ที่ใช้บรรยายอยู่นี้ก็ได้แจกให้แล้วทุกๆ คน คนละ ๑ เล่ม ให้เราศึกษาดูว่าในหลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ในลักษณะของทิศทั้ง ๖ นี้ได้ให้ความเป็นธรรมแก่ครอบครัวและสังคมนี้อย่างไร เพราะว่าคนเราทุกคนเกิดมาต้องมีหน้าที่กันทุกคน หน้าที่ส่วนตนและหน้าที่ต่อบุคคลอื่น ในขณะนี้เราอาจจะไม่ได้ทำงานอะไรเลย แต่เรามีหน้าที่อยู่แล้วหลายหน้าที่ หน้าที่แรกที่สุดที่เราได้รับคือหน้าที่ของความเป็นลูกต่อมาก็มีหน้าที่ของการเป็นศิษย์ เพราะเมื่อตอนเราเกิดมาเราเป็นลูกมีพ่อมีแม่เกิดมาได้ เมื่อเจริญเติบใหญ่เราต้องศึกษาเล่าเรียน เรามารับหน้าที่ของการเป็นนักเรียนเป็นนิสิตก็คือหน้าที่ของการเป็นศิษย์ และเมื่อพ้นภาวะแห่งการศึกษาแล้วเราอาจจะมีหน้าที่ไปเป็นครูบาอาจารย์ เราอาจจะมีหน้าที่ไปเป็นมารดาบิดา อาจจะมีหน้าที่ไปเป็นสามีภริยา อาจจะมีหน้าที่เป็นเพื่อน เป็นนายหรือเป็นศาสนิกชนอย่างใดอย่างหนึ่ง นี่ล้วนแล้วแต่มีหน้าที่ทั้งนั้น และหน้าที่เหล่านี้ก็จะเกี่ยวพันในชีวิตของเรานี้ไปจนตาย ตั้งแต่เกิดจนตายเรามีหน้าที่อยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นเพื่อความเป็นธรรมในสังคมนี้ และเพื่อการปฏิบัติในหน้าที่นี้ให้สมบูรณ์นั้นเราควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะชื่อว่าเป็นผู้ที่ได้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์แล้ว เช่นท่านตรัสไว้ว่าทิศเบื้องหน้าคือมารดาบิดา มารดาบิดานี้มีหน้าที่อย่างไรต่อบุตร ท่านวางไว้เลย คนที่จะเป็นพ่อคนแม่คนจะต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างไร ในฐานะที่เราเป็นลูกนั้นจะต้องปฏิบัติหน้าที่อย่างไร ท่านวางเอาไว้หมด เมื่อต่างฝ่ายต่างปฏิบัติต่อกันเช่นนี้แล้วหน้าที่นั้นก็สมบูรณ์ขึ้น เช่นในฐานะของความเป็นลูกนี้จะต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างไร และเมื่อลูกปฏิบัติต่อพ่อแม่แล้ว พ่อแม่จะต้องปฏิบัติดีต่อลูกอย่างไร เราเป็นนักเรียนหรือเป็นศิษย์จะต้องปฏิบัติต่อครูบาอาจารย์อย่างไร และครูบาอาจารย์นั้นจะต้องปฏิบัติตนต่อศิษย์อย่างไร เราจะต้องปฏิบัติตนต่อเพื่อนบ้านอย่างไร จะต้องปฏิบัติตนต่อบุตรต่อภริยาอย่างไร

ต่อสามีอย่างไรแล้วก็ต่อคนใช้หรือผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไร หรือในฐานะเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาจะต้องปฏิบัติตนต่อผู้บังคับบัญชาอย่างไร ต่อสมณะอย่างไร และสมณะได้รับการปฏิบัติแล้วสมณะนั้นจะต้องมีหน้าที่อย่างไร ท่านวางไว้หมด หน้าที่เหล่านี้จะไม่บรรยายในวันนี้เพราะว่าเป็นจำนวนมากด้วยกันและนิสิตมีหนังสือคู่มืออยู่แล้ว ไปดูเอาเองได้ แต่จะขอฝากข้อสังเกตไว้แก่นิสิตอย่างหนึ่งว่าให้เรานี้ศึกษาและตั้งข้อสังเกตในคำสอนในพระสูตรนี้ว่าที่พระพุทธองค์ท่านตรัสวางหน้าที่แต่ละหน้าที่เอาไว้อย่างนี้ มีความเป็นธรรมหรือไม่ เพราะปัจจุบันนี้เราเรียกร้องความเป็นธรรมในสังคมทุก ๆ แห่ง ปัญหาวุ่นวายที่เกิดขึ้นนั้นก็เพราะเหตุว่าสังคมนั้นไม่ได้รับความเป็นธรรมที่เพียงพอ เราก็เรียกร้องความเป็นธรรม ยิ่งในสถาบันใหญ่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นสถาบันทางธุรกิจ ทางราชการหรือสถาบันทางการศึกษาหรือทางใดทางหนึ่งก็ตาม มักจะเรียกร้องความเป็นธรรม และถ้าหากว่ามีปัญหายุ่งยากขึ้นในสถาบันนั้นๆ ก็มักจะสืบเนื่องมาจากเพราะเหตุว่าในสถาบันนั้น ๆ ขาดความเป็นธรรม เราจึงเรียกร้องหาความเป็นธรรมในที่นั้น ๆ ฉะนั้น ปัญหาข้อขัดแย้งเหล่านี้ถ้าหากว่าเราได้ศึกษาคำสอนในพระพุทธศาสนานี้อย่างครบถ้วน และทุกคนปฏิบัติหน้าที่กันให้สมบูรณ์แล้วจะไม่มีปัญหาอะไรขัดแย้งกันเลย สังคมมนุษย์นั้นจะรื่นรมย์น่าอยู่ เช่นเอาปัญหาแคบๆในครอบครัวเรา ซึ่งมีพ่อมีแม่ และเราเป็นลูก เพียงแต่เราปฏิบัติหน้าที่ของลูกให้สมบูรณ์ ต่อพ่อแม่ และผู้ที่เป็นพ่อแม่นั้นก็ต้องปฏิบัติตนในฐานะเป็นพ่อแม่ ปฏิบัติตนต่อลูกให้สมบูรณ์จริงๆ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกก็สมบูรณ์ขึ้น เรียบร้อยขึ้น เป็นธรรมขึ้น เช่นพ่อแม่เลี้ยงเรามา ท่านเป็นผู้ให้ ลูกก็เลี้ยงพ่อแม่ตอบแทน คือเมื่อได้รับอุปการะแล้วเราก็มีปฏิการะตอบแทนท่าน อย่างนี้เป็นธรรมหรือไม่ เราก็ยอมรับว่าอย่างนี้เป็นธรรมแล้ว เพราะพ่อแม่ให้กำเนิด เลี้ยงเรามาจนเติบใหญ่ เมื่อเราเติบใหญ่ทำมาหากินได้แล้ว ท่านชราภาพลงเราจะทอดทิ้งท่านได้อย่างไร เราก็ต้องเลี้ยงดูท่านตอบแทน เราต้องช่วยทำกิจแทนท่าน เราต้องดำรงวงศ์ตระกูลของท่านไว้ ปฏิบัติตนให้เป็นผู้ควรรับทรัพย์มรดก เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วก็ทำบุญอุทิศให้แก่ท่านอย่างนี้ความเป็นธรรมก็เกิด แต่ถ้าพ่อแม่คนใดเลี้ยงลูกมาแล้วจนลูกนี้เจริญเติบใหญ่ เมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าลงลูกกลับไม่เหลียวแล ไม่เลี้ยงดูตอบแทน มิหนำซ้ำยังทำให้ท่านเจ็บช้ำน้ำใจเสียอีก อย่างนี้เป็นธรรมหรือไม่ ก็ไม่เป็นธรรมแล้ว หรืออย่าง

ครูบาอาจารย์เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ศิษย์ แต่ศิษย์เมื่อมีวิชาความรู้แล้วแทนที่จะเคารพครูบาอาจารย์กลับลบหลู่ครูบาอาจารย์ ขาดความเคารพนับถือ อย่างนี้เป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรม และความไม่เป็นธรรมเหล่านี้ใครเป็นผู้สร้างขึ้น เราต้องเป็นผู้สร้างความไม่เป็นธรรมขึ้น แต่ถ้าทุกคนต่างฝ่ายต่างปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์ ครูบาอาจารย์ทำหน้าที่เป็นครูบาอาจารย์ให้สมบูรณ์ ศิษย์ทำหน้าที่ของความเป็นศิษย์ให้สมบูรณ์ก็ไม่มีใครเอาเปรียบใคร ความเป็นธรรมก็เกิดขึ้นในสังคม คือผู้ให้กับผู้รับต่างฝ่ายต่างปฏิบัติดีร่วมกันแล้วความเป็นธรรมนี้ก็เกิด เพราะฉะนั้นเราจะสังเกตได้ในคำสอนข้อนี้ว่าในสังคมมนุษย์ ที่เราอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขก็ต่อเมื่อเราไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ต่างฝ่ายต่างทำความดีให้ซึ่งกันและกันนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง แต่ถ้าเรายุ่งเอาความดีมุ่งเอาความสุขจากคนอื่น ไม่ยอมสร้างความดีให้คนอื่น ไม่ยอมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ความสุขให้คนอื่นนั่นแหละจึงจะเกิดความทุกข์ขึ้นในสังคม เพราะว่าความไม่เป็นธรรมก็จะเกิดขึ้นแล้ว และใครก็ตามที่บกพร่องในเรื่องเหล่านี้ถือว่าคนนั้นขาดจริยธรรม ขาดจริยธรรมที่ดีว่าเราควรจะมีจริยธรรมในใจนี้อย่างไรบ้าง แต่เราไม่มีการอยู่ร่วมกันก็เป็นสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้นให้ตั้งข้อสังเกตอันนี้ไว้แล้วเราจะเห็นได้ว่า ความเป็นธรรมอันนี้สมบูรณ์ที่สุด มนุษย์ในโลกนี้ทั้งหมดต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ต่อกันแล้วไม่เป็นศัตรูต่อกันเลย อย่างเวลานี้เราปรารภกันเป็นจำนวนมากว่าประชาชนกับข้าราชการนี้เป็นศัตรูกัน ทำไมจึงเป็นศัตรูกัน ค้นลงไปแล้วเราจะพบว่าต่างฝ่ายต่างไม่ได้ทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ถ้าทำหน้าที่ให้สมบูรณ์แล้วไม่เป็นศัตรูกัน ไม่ว่าจะเป็นระหว่างมารดาบิดากับบุตร ระหว่างสามีกับภริยา ระหว่างเพื่อน ระหว่างพี่น้อง ระหว่างศิษย์กับครูบาอาจารย์นี้จะเป็นศัตรูกันไม่ได้เลย เพราะต่างฝ่ายต่างก็ทำความดีให้ซึ่งกันและกันไม่เอารัดเอาเปรียบต่อกัน ความเป็นธรรมก็เกิด ความสุขก็เกิด เพราะฉะนั้น หลักการครองเรือนทั่วๆ ไป หรือแม้แต่เราจะอยู่ในโลกมนุษย์นี้ในฐานะเช่นใดก็ตาม ขอให้เราเข้าใจสั้นๆ ว่าการอยู่ร่วมกันที่จะเป็นสุขได้นั้นก็ต่อเมื่อต่างฝ่ายต่างทำความดีให้ซึ่งกันและกันประพฤติปฏิบัติธรรมให้ซึ่งกันและกันแล้ว ความสุขก็เกิดขึ้น แต่ถ้าใครละเมิดไม่ปฏิบัติคุณงามความดี แทนที่จะปฏิบัติความดีกลับไปทำความชั่ว แทนที่จะให้ความสุขกลับไปสร้างความทุกข์ขึ้น อันนี้แหละจึงจะทำให้สังคมมนุษย์นี้เกิดความทุกข์เกิดความเดือดร้อน

ขึ้นมา แต่ถ้าต่างฝ่ายต่างให้ความดีต่อกันแล้วความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะฉะนั้นความสุขในครอบครัวประการแรกที่สุดที่เราจะอยู่ร่วมกันได้ก็คือ ทุกคนต้องทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ นี่เป็นประการหนึ่ง เท่านี้ยังไม่เพียงพอ เพราะว่าการอยู่ในโลกมนุษย์นี้ท่านกล่าวว่าในโลกมนุษย์นี้คนทุศีลมากกว่าคนมีศีล หรือเราไม่สามารถที่จะทำมนุษย์ทั้งโลกนี้ให้เป็นคนมีศีลได้ทั้งหมด แม้นักสอนศาสนาจะตั้งความหวังไว้ว่าเพียงแค่มนุษย์ในโลกถือศีล ๕ กันทุกๆ คน สงครามจะไม่เกิดขึ้น มนุษย์จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ซึ่งอันนั้นเป็นความหวังลมๆ แล้งๆ ซึ่งจะเป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะให้มนุษย์ในโลกทั้งหมดนี้ถือศีลห้า เพราะอะไร เพราะว่ามนุษย์ที่มาเกิดในโลกนี้มาในที่ต่างกัน พื้นฐานทางจิตใจนั้นก็ได้รับการอบรมมาไม่เหมือนกัน จะให้ทุกคนถือศีลห้านั้นไม่ได้ แม้ศีลห้านั้นจะเป็นมนุษยธรรม เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ เบญจศีล เบญจธรรมนี่เป็นมนุษยธรรมอยู่แล้วก็ตาม แต่ว่ามนุษย์บางคนนั้นไม่มีมนุษยธรรม เพราะฉะนั้นท่านจึงแยกมนุษย์ออกไปเป็นหลายประเภท แยกออกไปเพราะอะไร เพราะว่าบางคนมาจากภูมิต่างๆ ไม่เหมือนกัน บางคนมาจากเดรัจฉาน บางคนมาจากเปรต ท่านจึงแยกว่ามนุษย์ สัตว์เดรัจฉาโน มนุสเปโต มนุสนิรโย คือสัตว์นรก มนุสอสุรกาโย มนุษย์เปรียบเหมือนอสุรกาย เราต้องยอมรับถึงเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่สืบเนื่องกันมาแต่อดีตที่มีความสัมพันธ์กับปัจจุบันนี้ด้วย และเหตุในปัจจุบันนี้จะมีความเกี่ยวพันกับอนาคตต่อไปด้วย ก็คือระบบของการเวียนว่ายตายเกิด เราไม่ใช่เกิดมาเป็นมนุษย์เพียงชาตินี้ชาติเดียว และไม่ใช่ว่าเราจะตายจากโลกมนุษย์นี้แล้วก็จะสูญสิ้นไปเลยไม่เกิดต่อไปอีก การเข้าใจเช่นนั้นเป็นการเข้าของคนขาดเหตุผล ไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์จะต้องยอมรับเหตุผลในข้อนี้ว่าอดีตนั้นมีส่วนสัมพันธ์กับปัจจุบัน และปัจจุบันนี้ก็มีส่วนสัมพันธ์กับอนาคต เพราะฉะนั้นในวัฏฏสงสารนี้ กฎแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นกฎที่ถูกต้อง และเป็นความจริงว่าเรานี้เคยเกิดกันมาแล้วนับภพนับชาติไม่ถ้วน และตราบใดที่เรายังมีเหตุแห่งความเกิดอยู่นี้ เราจะต้องเกิดต่อไปอีก ไม่ใช่เกิดชาตินี้ชาติเดียว เราจะต้องเกิดชาติหน้าต่อไป เพราะฉะนั้นมนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้อาจจะมาจากหลายๆ แห่ง เพราะว่าตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ท่านตรัสถึงที่เกิดของสัตว์มีถึง ๓๑ ภูมิ ใน ๓๑ ภูมินี้ก็มีนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ๔ ภูมิเข้าไปแล้ว มนุษย์ ๑ เป็น

๕ เทวภูมิอีก ๖ ตั้งแต่จาตุมหาราชิกา ดุสิต ยามา นิมานนรดี ดาวดึงส์ และชั้นปรินิมิตสวัตตี รวมทั้งหมด ๖ ชั้น และก็ยังมีพรหมภูมิอีก ๑๖ ชั้นหรืออีก ๑๖ ภูมิ ยังมีรูปภูมิอีก ๔ ภูมิเป็น ๓๑ ภูมิ ใน๓๑ภูมินี้วิญญาณของสัตย์ก็ถ่ายเทกันไปเรื่อย บางทีใครทำบาปมากก็ไปเกิดในภูมิต่ำ เช่นเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ที่ทำดีก็เกิดเป็นมนุษย์ บางทีสูงกว่ามนุษย์ก็เป็นเทวดา ดีขึ้นไปก็เป็นพรหม ก็เวียนอยู่ถ่ายเทใน ๓๑ ภูมิ เพราะฉะนั้นเราต้องยอมรับว่าเมื่อมีเหตุก็ต้องมีผล ถ้าไม่มีเหตุผลเกิดไม่ได้ การเวียนว่ายตายเกิดนั้นจึงมีอยู่ มนุษย์ที่เกิดมานี้มาจากหลายๆ แห่ง ไม่ใช่เทวดาจุติมาเกิดเท่านั้น แต่อาจจะสัตว์นรกมาเกิดก็ได้ เปรตมาเกิดก็ได้ อสุรกายมาเกิดก็ได้ เดรัจฉานมาเกิดก็ได้ เพราะว่าสัตว์เหล่านี้ต้องตายเสียก่อนจากภพก่อนแล้วมาเกิดในภพนี้ เพราะฉะนั้นในยุคใดสมัยใด ถ้าโลกมนุษย์นี้มีอบายสัตว์มาเกิดมาก โลกมนุษย์ก็ยุ่ง เพราะอบายสัตว์นี้เมื่อเกิดในภูมิใดภูมิหนึ่งแล้วก็จะได้รับการหล่อหลอมทางจิตใจ หรือทางวิญญาณนั้นให้มีความรู้สึกนึกคิดไปอย่างนั้น เช่นสัตว์เหล่าใดที่ไปตกนรกเป็นจำนวนนับกัปนับชาติไม่ถ้วนเป็นจำนวนช้านานอย่างนี้ จิตใจก็ถูกหล่อหลอมด้วยอนิฏฐารมณ์ ความโหดร้ายทารุณก็มีฝังอยู่ภายในจิตของสัตว์นรก เพราะสัตว์นรกนี้ถูกทรมานตลอดเวลา ไม่มีความผาสุข ถ้าเกิดเป็นเปรตก็จะเต็มไปด้วยความหิวโหย ความอดอยาก ความอยากนี้เกิดเผาผลาญจิตใจตลอดเวลา ไม่มีคำว่าอิ่มในเปรตภูมิ ถ้าเกิดเป็นอสุรกายก็จะต้องคอยจ้องหาเครื่องเซ่นสรวงบูชา คอยกินแต่เครื่องเซ่นสรวงตลอดเวลา กินเท่าไรๆ ก็ไม่อิ่ม ดวงวิญญาณก็ถูกหล่อหลอม จิตก็ถูกหล่อหลอมให้มีความอยากเช่นนี้ไม่สิ้นสุด ถ้าเกิดเป็นเดรัจฉานก็เต็มไปด้วยความโง่เขลา เต็มไปด้วยโมหะ ไม่มีสติปัญญา ดวงวิญญาณก็ถูกหล่อหลอมด้วยความโง่เขลาเช่นนี้ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อสัตว์เหล่านี้ตายจากภพที่ตนเองเกิดมาก่อนแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ พื้นฐานทางด้านจิตใจก็ไม่ต่างไปกว่าเปรตกว่าอสุรกายกว่าสัตว์นรก กว่าเดรัจฉาน เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ พื้นฐานทางจิตใจอันนี้ก็ถูกแสดงออกฉะนั้นเราจะเห็นว่าบางคนใจคอเหี้ยมโหด บางคนโลภมาก บางคนชอบกินสินบาตคาดสินบน บางคนมากไปด้วยความหลงงมงาย แต่บางคนเกิดมามีปัญญา บางคนเกิดมาเฉลียวฉลาด มีพรหมวิหารธรรม นี่เพราะอะไร เพราะว่าเขาได้รับการหล่อหลอมอีก

อย่างนึ่ง ถ้าเทวดาก็ได้รับการหล่อหลอมทางศีลธรรม ทางการเสียสละ ทางการเป็นผู้มีศีล เมื่อเทวดาตายแล้ว มาเกิดเป็นมนุษย์ จิตใจก็สูงส่ง พื้นฐานทางจิตใจก็ดี ถ้าพรหมตายแล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ พื้นฐานทางจิตใจก็ดี มีพรหมวิหารธรรม มีเมตตากรุณามุทิตา อุเบกขา เพราะว่าถูกหล่อหลอมทางพรหมวิหารธรรมมาในพรหมภูมิ เพราะฉะนั้นเมื่อโลกมนุษย์นี้มากไปด้วยผู้คนที่มาจากภูมิต่างๆ มาเกิดร่วมกันอย่างนี้จึงไม่มีใครสามารถทำมนุษย์ในโลกนี้ให้มีศีลมีธรรมได้หมดทุกๆ คน เมื่อเป็นดังนี้เราจะอยู่ในโลกให้เป็นสุขนี่จะปฏิบัติตนอย่างไร เชื่อแน่ว่าเราหลีกเลี่ยงบุคคลเหล่านี้ไม่พ้น ยิ่งมนุษย์เกิดมากขึ้นเท่าไรสังคมมนุษย์เจริญมากขึ้นเท่าไร ชีวิตของเราจะคับแค้นมากขึ้น เธอทุกคนจะต้องเผชิญปัญหาในอนาคตมากกว่าในอดีตที่พ่อแม่ของเรา บรรพบุรุษของเราเคยพบมา เราจะมีปัญหามากขึ้น ทั้งปัญหาในหมู่คนทำงานด้วยกัน ทั้งในครอบครัว ทั้งในสังคมมนุษย์ เราจะพบปัญหามากขึ้นและเมื่อมีปัญหาขึ้นมาแล้วเราอาจจะเป็นทุกข์ อาจจะตัดสินใจไม่ถูกว่าเราควรจะแก้ไขอย่างไร ปัญหาเหล่านี้เราจะต้องเผชิญอยู่ เพราะฉะนั้นเราจะใช้ธรรมะข้อไหนเมื่อพบปัญหาข้อนี้ นอกจากเราจะต้องเอาชนะดังกล่าวแล้วซึ่งอันนี้เป็นวิธีแก้ เพราะปัญหาทั้งปวงนั้นต้องแก้และการอยู่ในโลกมนุษย์นี้ต้องอยู่ด้วยการต่อสู้ทั้งนั้น ต้องอยู่เพื่อเอาชนะแต่ไม่ใช่เอาชนะในทางที่ผิด ๆ แต่เอาชนะในทางที่ถูก อย่างเราปฏิบัติความดีก็เพื่ออะไรก็เพื่อเอาชนะความชั่วในโลกมนุษย์ เราตั้งตนอยู่ในความเป็นธรรมก็เพื่อชนะความอธรรมเพราะฉะนั้นในด้านจริยธรรมนั้นก็มีการต่อสู้กันในด้านการครองชีวิต ทางวัตถุก็มีการต่อสู้กันมีการแข่งขันกัน แม้แต่การทำงานก็ต้องแข่งขันกันในหมู่ผู้ทำงาน พ่อค้าก็ต้องแข่งขันกันในเชิงการค้า ไม่ว่าเธอจะปฏิบัติหน้าที่อะไรต้องมีการแข่งขันกันทั้งนั้น แต่การแข่งขันกันนั้นจะต้องเป็นไปในทางที่ดีงาม โลกต้องมีการต่อสู้ เพราะฉะนั้นแม้เราจะเผชิญกับคนชั่ว เราก็ต้องต่อสู้เพื่อเอาชนะคนชั่ว เราเผชิญกับความทุกข์เราก็ต้องต่อสู้เพื่อเอาชนะต่อความทุกข์แต่เราจะเอาชนะกันอย่างไรเป็นเรื่องที่เราจะต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ในปัจจุบันนี้แล้ว โดยเฉพาะนิสิตทุกคนจะต้องฝึกฝนความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ อย่างน้อยเธอจะต้องเข้าใจชีวิตให้ลึกซึ้งว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร ชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เราอยู่กันไปทำไมจุดหมายของเราก็คือความตาย ตายกันทุกคนที่อยู่ในที่นี้ จะตายช้าตายเร็วเท่านั้นเอง เพราะ

ฉะนั้นในช่วงระยะจากเกิดไปสู่ตาย จากจุดเกิดไปสู่จุดดับนี่เรามาเอาอะไรกัน เพราะเราเกิดในโลกมนุษย์นี้ก็เชื่อว่ามาอย่างไม่สบายนัก ลำบากกว่านักบินไปลงโลกพระจันทร์เสียอีก ไปลงที่ดวงจันทร์ง่ายกว่าเรามาเกิดแต่เรามาง่ายๆ ไม่ต้องขี่ยานมา มาด้วยแรงกรรม แต่ว่ากว่าจะเกิดมาได้อย่างน้อยเราก็ต้องทรมานมาแล้ว ๑๐ เดือนในครรภ์ของมารดา อยู่ในที่อับ ๆ ที่ไม่สะอาด ๑๐ เดือนเต็มๆ เมื่อเกิดมาแล้วเราก็ต้องเผชิญกับความทุกข์นานาประการ กว่าเราจะรอดมาได้ถึงขนาดนี้ ไม่ใช่เรื่องเล็ก เชื้อโรคมันก็จ้องกินเรารอบทิศ แต่ว่าบางทีมันก็กินไม่ลง บางคนกระดูกแข็งหน่อยก็ไม่เป็นไร แต่บางคนที่กระดูกอ่อนเชื้อโรคกินตายไปแล้วก็มี เราอยู่กันเพื่ออะไร เรามาเอาอะไรกันในปัจจุบัน แล้วก็จะได้อะไรไปบ้าง เป็นสิ่งที่ควรศึกษากันให้เข้าใจ เพราะว่าบางคนเกิดมาแล้วมุ่งกอบโกย มุ่งเอาแต่ได้ แต่พอตายแล้วไม่เห็นเอาอะไรไปได้สักอย่างหนึ่ง แม้แต่ตัวเองก็ยังทิ้งเอาไว้ให้เป็นอาหารของสัตว์ หรือมิฉะนั้นก็ให้เป็นผงธุลีเป็นเศษขยะบนโลกมนุษย์นี้อีก เอาไปไม่ได้ ต้องเน่าเปื่อยให้คนอื่นเขาช่วยเผาให้ ต้องจ้างเขาเผาให้ แล้วเราได้อะไรไปบ้าง ไปแต่มือเปล่าๆ เท่านั้นเอง ถ้าเรามาคิดถึงผลได้ผลเสียว่าเราเกิดมาทำไมนะ เรามาในโลกมนุษย์นี้เรามาเอาอะไร ถ้าจะคิดอย่างนักวิทยาศาสตร์บ้าง นักวิทยาศาสตร์เขาไปโลกพระจันทร์ เขาไปเอาก้อนหินมาคนละหลายสิบกิโลกรัม เขาเอามาได้ แล้วก็มาสู่โลกมนุษย์นี้ได้สำเร็จ เรามาสู่โลกมนุษย์นี้ ซึ่งมันน่าอยู่กว่าโลกพระจันทร์ตั้งแยะ สวยงามกว่าโลกพระจันทร์อีก โลกพระจันทร์ต้นไม้ก็ไม่มีอากาศจะหายใจก็ไม่มี แต่เรามาโลกมนุษย์นี้แสนจะสวยงาม มีธรรมชาติพร้อมหมด ลองถามว่าเรามาเอาอะไร เรามาหาเพชรนิลจินดาหรือมาเอาแผ่นดิน หรือมาเอาลาภยศหรือมาเอาอะไรที่เป็นวัตถุธรรม เพราะหลายคนเมื่ออยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งสมความปรารถนาแล้ว แต่ถึงที่สุดจริงๆกลับเอาไปไม่ได้ มีอะไรมากมายกลับไม่ได้ใช้สอยเต็มที่ เช่นมีเงินมีทองมากตัวกินไม่หมด จะมีกี่ร้อยล้านก็ตาม แต่อิ่มๆ หนึ่งก็คงจะไม่เกิน ๒๐ บาทหรือถ้าจะกินอย่างดีหน่อยก็คงไม่เกินร้อยสองร้อยบาทก็อิ่มแล้ว กินไม่หมด เสื้อผ้าก็สวมได้เพียงชุดเดียว มีร้อยชุดร้อยชุดนั้นก็เป็นประโยชน์เพียงชุดเดียวคือชุดที่สวมชุดเดียวเท่านั้น จะใส่ทีเดียวทั้งร้อยชุดก็เป็นอันว่าตาย เธอคิดดูให้ดีว่าเอาอะไรกัน เพราะบางคนมีเสื้อผ้าก็ต้องมีมากๆ ชุด แต่ที่เป็นประโยชน์จริงๆก็คือชุดที่เราสวมนี่ นอกนั้นไม่มีประโยชน์ มีแผ่นดินมาก ๆ แต่ถึงคราว

ที่จะนอนจริงๆแผ่นดินตัวเองกลับไม่ได้อยู่ ต้องไปเช่าป่าช้าอยู่แคบ ๆ ไปเบียดกันอยู่ได้ แผ่นดินตัวเองมีตั้งหลายร้อยหลายพันไร่กลับไม่ได้ไปนอน ไม่ได้ไปอยู่ มีบ้านใหญ่โตกลับไม่ได้นอน กลับไปนอนศาลาวัด ไปเช่าศาลาวัดอยู่ นี่ความจริงเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าเศรษฐีรวยแสนรวยอย่างไรก็ตาม ถึงที่สุดทำไมเป็นอย่างนี้ไปได้ กลายเป็นคนยากไร้อนาถาเหมือนคนไม่มีบ้าน เหมือนคนไม่มีทรัพย์สมบัติ เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง แล้วบางคนโลภมากนี่ฉลาดหรือโง่ แสดงว่าคน ๆ นี้เกิดมาด้วยความโง่จริง ๆ ไม่ฉลาดเลย อยู่ในโลกยังไม่ฉลาด ผลสุดท้ายไม่ได้อะไรไป แต่คนที่ฉลาดนั้นเขาได้ไป และคนที่ฉลาดส่วนมากเป็นคนที่ได้รับการหล่อหลอมทางจริยธรรมมามาก นิสิตลองสังเกตดูคนที่ทำประโยชน์ในสังคมปัจจุบันที่ทิ้งมรดกไว้ให้เป็นสมบัติแก่โลกมนุษย์ เอาแค่ประเทศไทยเรานี้ คือคนประเภทไหน ใครเป็นคนสร้าง ใครเป็นคนสร้างโรงเรียน สร้างสถาบันการศึกษา สร้างโรงพยาบาล สร้างแม่น้ำลำคลอง สร้างสะพาน สร้างถนนหนทาง บ่อน้ำหรือที่จะอำนวยประโยชน์แก่สาธารณชนทั่ว ๆ ไป ใครเป็นคนสร้าง เราศึกษาให้ลึกซึ้งลงไปแล้ว คนที่สร้างนี้ส่วนมากเป็นบัณฑิตทั้งนั้น และบัณฑิตเหล่านี้เป็นคนเคร่งครัดทางศาสนาทั้งสิ้น เป็นเศรษฐีประเภทที่สร้างตัวมาด้วยความยากลำบาก และส่วนมากเป็นเศรษฐีชาวนา เศรษฐีชาวนานี้คือผู้ที่สร้างตัวมาด้วยความยากจน ในชีวิตนี้อยู่อย่างไม่ฝืดเคือง ไม่ฟุ่มเฟือยเกินไป และก็สร้างฐานะจนมั่งมี พอบั้นปลายชีวิต คนเหล่านี้จะทำบุญ แล้วไปสร้างโรงพยาบาล สร้างวัด สร้างโรงเรียน เสียสละ เพราะฉะนั้นเราจะได้ทราบบ่อย ๆ จากคนใจบุญ ถ้าเราไปศึกษาดูให้ดี ๆ แล้ว ท่านเหล่านี้สร้างตัวมาด้วยความยากลำบากทั้งนั้น แม้ในบั้นปลายนี้ ชีวิตบางทีก็ย่อมลำบาก มีโยมคนหนึ่งเป็นเศรษฐีทางอยุธยา เวลานี้ยังมีชีวิตอยู่ และก็มาสร้าง ดูเหมือนจะสร้างตึกที่โรงพยาบาลจุฬานี้ก็มี คือคุณหญิงกิมลี้ กิจจาทร และก็ทำบุญที่อื่นอีกหลายแห่ง ทำหลายล้านบาท โยมนี่ทำนามาก่อน เวลานี้ยังพายเรือขายเต้าเจี้ยวอยู่เลย ถามว่าโยมพายเรือขายเต้าเจี้ยวไปทำไมเงินทองมีมากมาย บอกว่าเอามาทำบุญ หาได้เท่าไรเอามาทำบุญหมด นี่พอบั้นปลายชีวิตทำบุญหมด ไม่ตระหนี่ ไม่หวงแหน คนอย่างนี้ต่างหากคือคนฉลาด อย่างนี้ต่างหากเป็นบัณฑิต เพราะว่าเขารู้จักใช้ทรัพย์สมบัตินี้ให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น และอันนี้แหละที่ทำให้ลูกหลานไทยเรา

นี้ได้รับมรดกตกทอดเป็นชั้น ๆ ผลประโยชน์อันนี้ก็ตกอยู่กับประเทศชาติ เพราะอะไร เพราะว่าเขามุ่งความสุขอันถาวรต่อไป ไม่ได้งมงายในชีวิต ในชีวิตนี้อยู่อย่างพอประมาณ แต่มุ่งความสุขขั้นถาวรในอนาคต นี่เป็นความสุขของคนสมัยเก่า ๆ แต่มาในสังคมยุคใหม่ เศรษฐีสมัยใหม่นี่ไปอีกรูปหนึ่ง เศรษฐีสมัยใหม่หาความสุขเฉพาะหน้า ทำบุญให้แก่ตัวเอง มีเงินมีทองไม่ทำบุญ แต่จะเอาไปจับจ่ายใช้สอยสุรุ่ยสุร่าย ไปชอพปิ้งฮ่องกงบ้าง ที่มีเงินมากหน่อยก็ไปชอพปิ้งถึงอัมสเตอร์ดัมบ้าง ไปเดินหาเพชรเม็ดสวย ๆ มาใส่บ้าง บางทีก็เดินทางรอบโลกบ้าง มีเงินมีทองก็ขนไปใช้ต่างประเทศหมด อย่างนี้ฉลาดหรือโง่ ผลสุดท้ายตายแล้วไม่มีอะไรเหลือให้ลูกหลานเลย ไม่มีดำรงวงศ์สกุลไว้เลย นี่เพราะอะไร เพราะเราหาความสุขเฉพาะหน้ากัน เราไม่ฉลาดว่าเราเกิดมาทำไม แล้วเราควรจะทำอะไรบ้างที่เราจะนำเอาไปได้ ผลสุดท้ายบุคคลเหล่านี้ตายเปล่า ตายอย่างคนอนาถา ที่ว่าอย่างอนาถานี้คือไม่ได้บุญไปเลย ไม่มีบุญติดตัวไปเลย บางคนมีบาปเสียอีก มีบาปมากกว่าบุญ นี่ก็มีความสุขเฉพาะปัจจุบัน แต่เมื่อละจากปัจจุบันไปแล้วจะต้องประสบความทุกข์ในอนาคตอีก หรือจะอยู่อย่างยากไร้อนาถาต่อไป อย่างนี้ไม่ฉลาด เพราะฉะนั้นชีวิตเรานี้อยู่ด้วยการเริ่มต้น และเราจะต้องดำเนินชีวิตนี้ไปอีกนาน เพราะฉะนั้นเราจะต้องเข้าใจว่าเรานี้เกิดมาทำไม และเราควรจะได้อะไรในชีวิตปัจจุบัน เชื่อว่าเราจะใช้ชีวิตของเรานี้ให้เป็นประโยชน์มาก ถ้าเราเข้าใจในเรื่องชีวิตอย่างถูกต้อง แม้จะมีความทุกข์มีปัญหาอย่างไรก็ตาม เราก็คงยึดถือประโยชน์ ประโยชน์ดังกล่าวนี้คือประโยชน์ในชาตินี้ ประโยชน์ในชาติหน้าและประโยชน์ขั้นสูงสุดคือนิพพาน เราจะไม่ทำลายประโยชน์ทั้งประโยชน์ชาตินี้ ประโยชน์ชาติหน้าและประโยชน์ขั้นสูงสุดคือนิพพาน แต่ทุกคนจะยึดผลประโยชน์อันนี้ไว้ก่อน ประโยชน์ปัจจุบันนั้นคือเราจะต้องทำตนให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ความเจริญให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่เป็นผู้ทำลาย แต่เป็นผู้สร้างสรรค์ทำสิ่งที่เกื้อกูลต่อมนุษยชาติหรือผลงานอันใดอันหนึ่งนี้ให้เกิดขึ้นในโลกปัจจุบันที่เราเกิดมา ซึ่งอันนี้เป็นการทำประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในโลกหน้านั้นคือเราต้องสั่งสมความดีไว้ ทำบุญกุศล สั่งสมไว้เพื่อความสุขในโลกหน้า และเราจะไม่งมงายในการเวียนตายเวียนเกิด ต้องพยายามทำตนให้พ้นทุกข์ด้วยการแสวงหาทางดับทุกข์ให้ได้ เราก็จะได้ประโยชน์ขั้นสูงสุดคือดับทุกข์ การดับทุกข์ได้

นั่นแหละเราได้บรรลุถึงซึ่งสันติสุขแล้ว เพราะฉะนั้นตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าหากว่าเราเข้าใจในเรื่องชีวิตถูกต้องแล้ว เราจะไม่ปฏิบัติหน้าที่ผิดพลาด จะดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง จะทำอะไรก็ต้องคำนึงถึงประโยชน์ทั้ง ๓ ประการนี้ไว้เป็นที่ตั้ง บางคนมุ่งประโยชน์ปัจจุบัน แต่ทำลายประโยชน์ในโลกหน้า ทำลายประโยชน์ในอนาคต บางทีก็ทำลายประโยชน์ขั้นสูงสุดที่ตัวเองพึงจะได้ ซึ่งอันนั้นเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ฉลาด ฉะนั้น เราทุกคนนี่ยังอยู่ในโลกนี้นาน เราจะต้องเผชิญปัญหาหลายๆด้าน เพราะฉะนั้นความฉลาด ความเข้าใจในชีวิตที่เกิดมานี้เป็นปัจจัยสำคัญ ความอดทนเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้นก็เป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะถ้ามนุษย์ขาดสิ่งทั้งหลายเหล่านี้แล้วจะกลายเป็นคนไม่จริงจัง ชีวิตจะเต็มไปด้วยความเริ่มต้นบ่อยๆถ้าขาดความอดทน มีหลายคนเมื่อสำเร็จออกไปแล้ว ไปทำงานที่ได้ที่หนึ่ง พบปัญหาในวงงานเข้า เบื่อก็ย้ายไปที่อื่นดีกว่า ไปที่อื่นก็ไปพบปัญหาอีก ก็ย้ายไปอยู่ที่โน่นดีกว่า บางทีย้ายกระทรวง บางทีย้ายกอง ย้ายตำแหน่งหน้าที่ ชีวิตเต็มไปด้วยการเริ่มต้นอย่างนี้ไม่ใช่นักปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติธรรมเขาต้องต่อสู้แก้ปัญหาที่พบ ต้องใช้ความอดทน ความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่พ่ายแพ้แก่ชีวิต ไม่พ่ายแพ้แก่ปัญหานั้น ๆ ที่อ่อนแอมากถึงกับฆ่าตัวตายซึ่งอันนั้นเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เราต้องสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้น และยิ่งโลกในอนาคตนี้ด้วยจะต้องมีความเข้มแข็งเพียงพอ ในชีวิตที่เราจะต้องอยู่รวมกันในสังคมก็ดี ในครอบครัวก็ดี ซึ่งเราจะต้องพบปัญหาทุก ๆ ด้าน ถ้าขาดความเข้มแข็งอดทนแล้วเราอยู่ในโลกมนุษย์นี้ไม่ได้ ด้วยเหตุนี้นิสิตทุกคนที่จะอยู่ในโลกอย่างเป็นสุข แม้แต่จะไปครองเรือนอย่างเป็นสุข ขอให้เราใช้ความอดทนและปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์แล้วชีวิตก็จะไม่เป็นทุกข์เกินไป ทุกข์ก็คงจะมีอยู่เป็นทุกข์ประจำสังขารคือความหิว ความเย็น ความร้อน ปวดเมื่อย ความแก่ ความเจ็บ ความตายเท่านั้นที่มันเป็นทุกข์ ที่เรานี้หลีกเลี่ยงไม่พ้น ทุกคนต้องพบทุกข์อันนี้ซึ่งถ้าเราเข้าใจเสียแล้วเราก็ไม่ยึดถือจนเกินไปนัก ส่วนทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นในเมื่อเราเป็นผู้ตั้งอยู่ในจริยธรรม เป็นผู้เข้าใจในชีวิตนี้อย่างถูกต้องแล้ว ถึงจะมีก็ไม่ทุกข์จนเกินไป ก็ยังประคองชีวิตนี้ไว้ได้ เพราะฉะนั้นจึงขอให้เราใช้หลักธรรมเหล่านี้ไว้ก็จะเป็นประโยชน์ในการครองเรือน นอกเหนือไปจากหน้าที่ที่เราจะพึงปฏิบัติร่วมกันในครอบครัว เพื่อ

ความผาสุขในครอบครัวของเรา เพื่อความผาสุขในโลกมนุษย์ที่เราอยู่ร่วมกัน เราก็ยัง ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง มีความฉลาดในชีวิตนี้เพียงพอแล้วก็ไม่งมงายในชีวิตนี้จนเกินไป นี่อาตมาก็ขอฝากหลักธรรมเหล่านี้แก่นักศึกษาทุกคนที่จะเป็นประโยชน์ต่อการครองเรือนบ้าง พอสมควร ส่วนสารัตถประโยชน์ที่เราจะนำเอาไปใช้นี้ คิดว่าหนังสือเล่มนี้คงเพียงพอแก่ การปฏิบัติตั้งแต่เกิดจนตาย ปฏิบัติธรรมะตามนี้เพียงแค่นี้เท่านั้นพอแล้ว ขอให้ไปปฏิบัติ ทุกๆ ข้อที่แจกคนละ ๑ เล่มนี้ให้อ่านตั้งแต่ต้นไปจนจบ เผื่อว่าในอนาคตต่อไปนี้เราจะไป ปฏิบัติหน้าที่อะไรก็ตาม ก็อย่าทิ้งหลักธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นอุดมคติอันหนึ่งที่เราควรยึดถือ เป็นหลักไว้ประจำใจแล้วการดำเนินชีวิตของเรานี้จะราบรื่น มีแต่ความสุขความเจริญ ไม่เกิดความทุกข์เกินไป อาตมาขอขอบใจทุกคนๆ คนที่ได้ตั้งใจศึกษาในหลักวิชาการส่วนนี้ และตอนท้ายนี้นิสิตมีปัญหาอะไรก็ขอเชิญถามได้ ไม่ต้องเกรงใจ

มีปัญหามา ๑๘ ข้อ ข้อที่ ๑ ถามว่าการกรวดน้ำหลังจากการทำบุญแล้ว จะกระทำ หลังจากที่ทำบุญแล้วทันทีจะมีผลอย่างไร เช่นใส่บาตรตอนเช้า พอกลับจากใส่บาตรก็กรวด น้ำทันทีจะทำได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

การกรวดน้ำนี่ คำว่า "น้ำ" นี่มีอยู่ ๒ ประเภท น้ำธรรมดาที่เราใช้นี่ประเภท หนึ่ง น้ำอีกอย่างหนึ่งคือน้ำใจ เพราะว่าการกรวดน้ำนี่บางแห่งไม่มีน้ำจะกรวด เราก็ใช้ น้ำใจได้ การใช้น้ำใจนั้นก็คือการตั้งใจอุทิศกุศลที่เราทำให้กับสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า หรือ ให้แก่บรรพบุรุษของเรานี่คนใดคนหนึ่งโดยใช้น้ำใจ ถ้าหากว่าสะดวกเมื่อนั้น เช่นในพิธี กรรมต่างๆ มีน้ำสำหรับกรวด เราก็ใช้น้ำอันนั้นมาเป็นอารมณ์กรวดน้ำอันนั้นก็ได้ และควร จะทำหลังจากที่ทำบุญแล้ว ถ้าไม่สะดวกจะทำตอนใดตอนหนึ่งก็ได้ เช่นทำตอนเช้า อาจจะ ไปกรวดน้ำตอนกลางคืนก็ได้ ตอนเย็นก็ได้ ได้บุญเหมือนกัน และคงจะไม่ช้าเกินไป เพียงไม่กี่ชั่วโมง ถ้าญาติจะคอยรับส่วนบุญก็เดี๋ยวเดียวเท่านั้น

ข้อ ๒ การสมัครเป็นครูที่จิตตภาวันจะทำการสมัครได้ ณ ที่ใด

ณ ที่นี้ก็ได้ ยินดีรับสมัคร

ข้อ ๓ พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีแก้ง่วงตามที่ข้าพเจ้าได้ศึกษามา ข้าพเจ้าใคร่อยาก ทราบว่าพระพุทธองค์มีวิธีแก้คนที่มีกามราคะอย่างไร เช่นกรณีตามข่าวที่มีการข่มขืนใน หนังสือพิมพ์ต่าง ๆ จะมีวิธีแก้หรือดับราคะคนเหล่านั้นอย่างใด

พระพุทธองค์มีวิธีแก้ง่วงนี้มีอยู่หลายวิธี เช่นเป็นต้นว่าเรามีความรู้สึกว่าง่วงหาวบ่อยๆ จะต้องสร้างอาโลกะสัญญา อาโลกะสัญญานี้คือจะต้องทำตาให้กว้าง สร้างความรู้สึกว่าเวลานี้สว่างไสวไปหมด หรือมิฉะนั้นก็ไปแหงนหน้าดูดาวดูฟ้าหรือดูอะไรให้ไกลๆ ให้กว้างขวางออกไปก็หายง่วง เพราะส่วนมากแล้วถ้าเราเอาจิตนี้จ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนเกินไปแล้วง่วง เช่นอ่านหนังสือ ธรรมดาเราอ่านหนังสือ ใจเราจดจ่ออยู่กับเนื้อความในหนังสือ พอเพ่งมากๆ เข้าหลับไปเมื่อไรไม่รู้เรื่อง หรือบางทีฟังมากๆ เข้าหลับเมื่อไรไม่รู้เรื่อง เพราะว่าความตั้งใจสูง ตามธรรมดาสมาธินั้นเป็นเหตุให้เกิดความง่วงนอน สมาธิแก่กล้าเกินไปก็ทำให้ง่วงนอน ฉะนั้นวิธีแก้ก็คือใช้วิธีนี้ ถ้าไม่หายก็เอามือลูบหน้า เอาน้ำลูบหน้าหรือลูบตามตัวก็หายง่วง ถ้าไม่หายง่วงก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน แล้วก็หายง่วง ส่วนวิธีแก้ราคะนั้นพระพุทธองค์ท่านมีวิธีแก้ มีพระองค์หนึ่งในสมัยก่อนท่านหลงรักผู้หญิงอยู่คนหนึ่ง ผู้หญิงคนนี้เป็นหญิงงามเมือง สวยมาก วันหนึ่งเธอป่วยแล้วก็ออกมาใส่บาตร พระภิกษุหนุ่มรูปนี้ก็ไปรับบิณฑบาตร ขณะเธอป่วยไม่ได้แต่งเนื้อแต่งตัวมาก บิณฑบาตรกลับมา เอาบาตรซุกไว้ใต้เตียงนอน คิดถึงแต่คนใส่บาตรตลอดเวลาตรอมใจ ไม่ยอมฉัน จนร่างกายซูบผอม พระพุทธองค์ก็ทราบด้วยพระญาณแล้วว่าพระภิกษุรูปนี้หลงรักหญิงแพศยาคนนี้ อยู่ต่อมาหญิงแพศยาผู้นี้ตายลง พอตายลงท่านก็ไปขอศพจากพระเจ้าปเสนทิโกศล เพราะว่าหญิงงามเมืองสมัยก่อนมีเกียรติมาก เป็นคนของพระราชา เพราะว่าจะต้องคอยรับแขกเมือง เมืองไหนไม่มีหญิงแพศยาเมืองนั้นไม่ศิวิไลซ์ เมืองที่ศิวิไลซ์ต้องมีหญิงแพศยา เพราะฉะนั้น พอตายลงแล้วก็ไปขอศพนี้จากพระราชา พระราชาก็อนุญาต พอวันที่ ๓ เท่านั้นท่านก็พาพระรูปนี้ไปดูผู้หญิงที่พระรูปนี้หลงรักศพเน่าแล้ว พองอืดเขียว ท่านก็ให้ประกาศประมูลขายก่อน แต่ก่อนตอนที่เธอมีชีวิตอยู่ใครจะมาหลับนอนด้วยคืนหนึ่งต้องเสียหนึ่งพันกหาปนะ ท่านก็ประกาศขายใครจะซื้อหญิงคนนี้บ้าง ขายให้ในราคาหนึ่งพันกหาปนะ ไม่มีใครซื้อ ลดลงมาเรื่อยจนกระทั่งให้เปล่าๆ ก็ไม่มีใครเอา พอตายแล้วเน่าแล้ว มีแต่หนอง มีแต่เลือด ก็ไม่มีใครเอา ท่านก็ให้พระรูปนี้ไปปลงกัมมัฏฐาน ก็ถามว่านี่แต่ก่อนก็สวยงามดี แต่เมื่อตายไปแล้วก็เน่าเปื่อยอย่างนี้ เราจะมายินดีอะไรกับสังขารที่เต็มไปด้วยของเน่าเปื่อย พระภิกษุรูปนี้ได้เห็น พิจารณา

แล้ว พระพุทธองค์ก็ตรัสธรรมะ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น แต่ก่อนนี้เฝ้าหลงรัก เฝ้าคิดคำนึงถึงตลอดเวลา ผลสุดท้ายได้บรรลุธรรม นี่เป็นวิธีแก้อีกวิธีหนึ่ง ธรรมดากามราคะนี้เกิดขึ้นเพราะเห็นสิ่งสวยงาม เห็นสิ่งเย้ายวนต่าง ๆ ซึ่งเราต้องยอมรับความจริงอยู่อย่างหนึ่งว่าไม่มีอะไรเลยที่เป็นของสวยงาม ยิ่งเป็นคนด้วยแล้วยิ่งแย่ที่สุดในโลก แม้เราจะยกย่องว่าคนนี้งามมาก เป็นนางสาวไทย เป็นนางงามจักรวาล แต่ถ้าเรามาศึกษาจริงๆ ความงามของคนนี่อยู่ที่ผิวพรรณ อยู่ที่ทรวดทรง อยู่ที่รูปร่างเท่านั้นเอง แล้วผิวพรรณกับทรวดทรงนี้มันไม่เปลี่ยนแปลงหรือ มันเปลี่ยนแปลงได้ ร่างกายเรานี้จะเต่งตึงได้เพียงไม่กี่ปีเสร็จแล้วมันจะหย่อนยานลง ผิวก็จะย่น จะตกกระ ผิวพรรณเหล่านี้ก็เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าเราเอาเฉพาะผิวที่เคลือบร่างกายอยู่นี้ ลอกผิวทั้งหมดนี้แล้วมาปั้น ท่านบอกว่าจะมีเม็ดกลมเท่ากับเมล็ดพุดทรา ผิวของมนุษย์นี่เท่าเม็ดพุดทราเท่านั้น แล้วความงามของคนก็อยู่ที่ผิว พอลอกผิวลงไปแล้วก็เห็นเลือดแดงๆ พอเจาะลงไปจากเลือดก็เห็นกระดูก เห็นเนื้อ ยิ่งถ้าผ่าลงไปตรงกลางด้วยก็พบตับไตไส้พุงอะไรต่ออะไร เหม็น ท่านบอกว่าถ้าหากว่าไม่มีหนังห่อหุ้มอยู่นี่ เราจะไล่แมลงวันไม่ไหว มนุษย์ทุกคนให้สวยแสนสวยอย่างไรก็จะไล่แมลงวันไม่ไหว แมลงวันจะตอมหึ่งไปหมด ดีไม่ดีแร้งกาจะมาบินโฉบเอาเสียด้วย ไม่มีอะไรสวยงาม ร่างกายเต็มไปด้วยความปฏิกูลทั้งนั้น เธอลองคิดดูว่ามีอะไรบ้างที่สะอาดในตัวเรา ของดีๆที่สะอาดๆ พอมาถูกต้องตัวเราจะสกปรก อย่างเสื้อผ้าเราซักรีดดีๆ พอนุ่งสวมใส่เข้าก็เศร้าหมองแล้ว อาหารอยู่ข้างนอกหอม ๆ กลิ่นอบอวล พอกินไปสัก ๒๔ ชั่วโมงกลิ่นเปลี่ยนสภาพไปอีกแล้วและไม่ว่าอะไรที่มันจะออกมาจากตัวเรานี้ จะออกมาเป็นน้ำ เป็นเนื้อเป็นลม เหม็นทั้งนั้น แล้วเราจะว่าสะอาดได้อย่างไร เพราะฉะนั้นวิธีที่จะปลงไม่ให้เกิดกามราคะนี้ก็ต้องพิจารณาความไม่งาม เพราะส่วนมากความรัก ความยินดีหรือความกำหนัดจะเกิดมาจากความงาม เรามองอะไรผิวเผินเห็นเป็นงามๆ แล้วก็เกิดความรัก แต่ถ้ามองให้ลึกซึ้งว่าสิ่งนั้นไม่สวย สิ่งนั้นเป็นปฏิกูลแล้วมันก็ไม่เกิดอารมณ์ ฉะนั้นวิธีที่จะแก้ไขก็แก้ไขด้วยวิธีนี้ คืออย่ามองอะไรแต่เพียงผิวเผิน อย่าเห็นแต่สิ่งนั้นงาม ๆ แต่ให้เห็นความจริงของสิ่งนั้นให้ทะลุปรุโปร่งลงไปว่ามันคืออะไรกันแน่ แล้วเราก็จะพบแต่ความไม่งามทั้งนั้น เพราะความงามเป็นความหลอกลวง เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นหลอกลวงเพียงชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้น เหมือนคนแต่งตัวสวย ๆ ถ้าไม่แต่งก็ไม่สวย สวยเพราะว่าเรามีการ

ตบแต่ง ฉะนั้นวิธีแก้ก็คือต้องมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าไม่งามก็แก้ไขได้ ส่วนการจะแก้ไขคนอื่นนั้นก็ต้องแก้ด้วยวิธีนี้คือจะต้องให้เขาไปเห็นสิ่งที่ไม่งามจริง ๆ แล้วก็จะระงับได้ แม้แต่เพียงชั่วระยะหนึ่งก็ยังดีแต่ถ้าเราไปพิจารณาบ่อย ๆ เข้าเราก็จะสงบมากขึ้น เช่นถ้าเราจะพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ในฐานะเป็นฆราวาสเราก็ไปพิจารณาได้ ไปตามโรงพยาบาลเช่นไปตึกสรีรวิทยาที่ศิริราช นิสิตจะไปเห็นความจริงอยู่อย่างหนึ่ง เราจะเห็นร่างกายของคนเราไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงผู้ชาย จะเป็นคนสวยหรือไม่สวย เมื่อไปเห็นความจริงเหล่านี้เราจะเห็นได้ว่าไม่มีสิ่งใดที่น่ายินดี พระพุทธองค์ท่านก็ตรัสไว้ไม่น่ายินดี ถ้าพระก็ใช้วิธีไปปลงศพ ปลงกัมมัฏฐานจากคนตาย สมัยก่อนท่านให้พิจารณาอย่างนี้ อย่างพระที่บวชใหม่ ๆ พระพุทธองค์ท่านจะให้กัมมัฏฐานไว้ ๕ อย่าง คือเกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ท่านให้พูดเกศา แปลว่าผม โลมา แปลว่าขน นขา แปลว่าเล็บ ทันตา แปลว่าฟัน ตโจ แปลว่าหนัง นี่ให้พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หนังก็คือเนื้อที่ห่อหุ้มผิวพรรณให้พิจารณาเป็นอารมณ์ ท่านบอกถ้าเกิดความกำหนัดยินดีเมื่อไรก็ให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่าเป็นของปฏิกูล เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเอาไว้ อุปัฌฌาย์จะให้กัมมัฏฐานแก่พระที่บวชทุก ๆ องค์นี้ วันเริ่มแรกบวชก็จะต้องสอนกัมมัฏฐานอย่างนี้ก่อน เพราะว่าผมนี้เป็นของปฏิกูล เราทดลองดูก็ได้ ผมหรือขนนี่ลองถอนออกมาแล้วไปเผาไฟ จะมีกลิ่นเหม็นที่สุด หรือผมเราเอง ถ้าเราไม่ฟอก ไม่ซัก ไม่สระบ่อยๆ ก็จะเหม็นสาป เล็บก็ปฏิกูลที่เราเอาเล็บไว้ยาวๆ แล้วทาเล็บสวย ๆ คือปิดบังความปฏิกูล ปิดบังความไม่งาม เพราะว่ามนุษย์เรานั้นนิยมความเลอะเทอะเปรอะเปื้อนว่าเป็นของงาม ชอบเลอะๆ เทอะๆ พอเช้าขึ้นมาก็เอาอะไรไปป้ายให้เปรอะเสียหน่อย ไม่เปรอะที่ริมฝีปากก็เปรอะที่คิ้ว เปรอะที่ตาที่เล็บ แล้วเราก็บอกว่าสวยงาม ยิ่งเราดูแฟชั่นทางต่างประเทศด้วย แกเขียนรูปอะไรต่ออะไรตามเนื้อตามตัวเปรอะไปหมดแล้วว่าสวยงาม ความจริงนั้นคือความสกปรกโสโครกแต่เรากลับว่านี่คือความสวยงาม เราจะปลงโดยใช้วิธีนี้

ข้อ ๔ ตามปกติวิสัยของเด็กย่อมชอบเล่นสนุกสนาน มีความซุกซนประจำ เมื่อท่านบวชเณรเพื่อศึกษาพระธรรม ท่านต้องอยู่ในระเบียบและพระธรรมวินัย ผลของการอยู่ในระเบียบจะทำให้เณรเหล่านี้มีความอึดอัดใจหรือไม่ประการใด

คือเณรนี่ก็เด็ก นิสัยความเป็นเด็กยังคงมีอยู่ แม้เป็นเณรก็ยังมีความเป็นเด็ก เช่น เป็นต้นว่าชอบวิ่ง ห้ามเท่าไรๆไม่ให้วิ่ง ห้ามไม่อยู่ แกวิ่งคือเหมือนเด็กถึงคราวจะไป เพราะอายุแก ๑๑ – ๑๒ ปีแกก็วิ่ง แต่ความเรียบร้อยนั้นมีมากกว่าเด็กธรรมดาคือไม่ซุกซนเกินไป แล้ววิธีที่เราจะให้แกซนก็มีคือเณรที่วิทยาลัยนี่ให้แกสนุกด้วย ซนด้วยก็คือใช้วิธีทำงาน เช่น ขนทรายบ้างแกก็ขนกันไป เล่นกันไป เด็กชอบเล่นทรายอยู่แล้ว แต่แทนที่จะให้แกเล่นตัวเปรอะเปื้อนก็ให้ขนทรายเสีย ย้ายตรงนี้ไปถมตรงนั้น ย้ายตรงนั้นมาถมตรงนี้บ้าง เทคอนกรีตบ้าง เป็นการออกกำลังด้วย และก็เป็นการซนที่ถูกต้อง ซนได้ประโยชน์หรือให้ใช้รดน้ำต้นไม้บ้างใช้กวาดถนนบ้าง เก็บขยะบ้าง นอกจากเวลาเรียน แต่เวลาเรียนก็ต้องเรียบร้อยอยู่ในห้องเรียนทั้งหมด ก็มีบางที่ซุกซน แต่ว่าเราจะไปห้ามทั้งหมดไม่ได้ เพราะว่าธรรมชาติของเด็กก็ต้องปล่อยไปตามธรรมชาติ ถ้าบังคับมากนัก เด็กก็จะไม่ฉลาด เพราะฉะนั้นเณรไม่มีความอึดอัด เพราะว่ามีทางออก คือสนุกแบบเณร ไม่ใช่สนุกแบบเด็กทั่วๆไป

ข้อ ๕ การครองจีวรของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา มีกฎเกณฑ์สำหรับสีอย่างไรบ้าง

สีไม่ได้กำหนด แต่ให้สีนั้นเป็นกาสาวพัสตร์ สีกาสาวพัสตร์ก็คือสีกระ สีกระสมัยก่อนนี้ก็เป็นสีที่ย้อมจากน้ำฝาด น้ำฝาดก็คือสีที่เราได้มาจากกิ่งไม้ เช่นอย่างแก่นขนุนนี่เอามาเคี่ยวแล้วก็เอาน้ำแก่นขนุนนี่ย้อมจีวร หรือมิฉะนั้นก็เอามาจากยางไม้บางชนิดเอามาจากดินแดง ดินแดงนี่เอามาขยำแล้วก็ย้อมจีวรได้ สีกาสาวพัสตร์ ก็คือสีกระอย่างที่อาตมาห่มนี่ แต่ถ้าสีเหลือง สีแดงแล้ว นั่นเป็นสีของเจ๊กเสาชิงช้าย้อมให้ท่านมีกฎเกณฑ์อยู่ว่าให้เป็นสีกาสาวพัสตร์ เพราะว่าพระห่มจีวรนี้ไม่ใช่เพื่อความสวยงามแม้แต่นุ่งห่มก็ไม่ใช่เพื่อความสวยงามอะไร ฉะนั้นนิสิตจะเห็นได้ว่าพระห่มสีนี้และก็ชุดนี้เขาจะนิมนต์ไปงานวันเกิดก็ชุดนี้ นิมนต์ไปงานศพก็ชุดนี้ ขึ้นบ้านใหม่ก็ชุดนี้ ไม่ต้องเปลี่ยนชุด

ข้อ ๖ ความโกรธ การไม่ชอบหน้าผู้อื่น ตลอดจนการนินทาคนอื่นในบางโอกาสเป็นบาปมากน้อยเพียงไร ในเมื่อเราระงับอารมณ์ไม่ได้ ทั้งๆ ที่บางทีเราก็ทราบว่าการกระทำอย่างนี้ไม่ดี เพราะสิ่งแวดล้อมของสังคมปัจจุบันมักจะก่อให้เกิดเหตุดังที่กล่าวมาแล้วเสมอ

การโกรธคนอื่นนี่เป็นบาปในใจเราเอง เพราะว่าการที่เราเอาจิตไปโกรธคนอื่นนั้นก็เป็นความเศร้าหมองทางจิตใจ ก็ถือว่าเป็นบาป การนินทาคนอื่นก็ถือว่าเป็นวจีทุจริตเป็นบาปอีกเหมือนกัน เพราะการนินทาคนอื่นนั้นถือว่าเป็นการใช้วจีทุจริต

ข้อ ๗ การตบยุงถือว่าผิดศีลข้อ ๑ แต่บางครั้งทนไม่ได้หรือเผลอไปตบเข้า เราจะมีวิธีแก้อย่างไรเพื่อจะได้ปฏิบัติศีลข้อ ๑ ได้อย่างสมบูรณ์

ในกรณีตบยุงก็อย่าไปตบ อดทนเอาหน่อย เมื่อเขากัดก็อุทิศให้เขา แต่ในกรณีนี้อาจจะได้รับการคัดค้านจากอนามัย เพราะว่ายุงเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออกและมาเลเรียไปติดต่อคนอื่นได้ เพราะฉะนั้นการรักษาศีลนี้ก็คิดว่าเราควรใช้การชั่งน้ำหนักระหว่างผลได้ผลเสีย เช่นอย่างทหารออกสงครามก็ต้องฆ่าข้าศึก แต่ฆ่าข้าศึกทำไม เพื่อรักษาชาติศาสนาเอาไว้ ต้องฆ่าข้าศึกศัตรูเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นในกรณียุงนี้เราอาจจะเทียบชีวิตยุงกับชีวิตมนุษย์อย่างไหนจะสำคัญ ถ้าเราจะเอาชีวิตยุง มนุษย์ก็ตาย ถ้าเอาชีวิตมนุษย์ ยุงก็ตาม เพราะฉะนั้นก็เลือกปฏิบัติว่าควรจะเอาอย่างไร ในบางครั้งบางกรณีเราก็ต้องทำบาป แต่ทำบาปเพื่ออะไร อันนี้อยู่ที่การพิจารณา การควรและไม่ควร

ข้อ ๘ ตามหลักธรรมะที่กล่าวว่าพึงชนะความไม่ดีด้วยความดี แต่ถ้าปฏิบัติไม่เกิดผลเราควรปฏิบัติต่อไปหรือไม่

ควรอย่างยิ่ง เพราะว่าความดีนี้ต้องใช้กาลเวลา ความดีของคนไม่ใช่ปรากฏง่ายๆ เราจะศึกษาได้จากบรรพบุรุษของเรานี้ อย่างคนไทยเรากว่าจะเห็นความดีของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช กว่าเราจะเห็นความดีของพระเจ้าตากสินมหาราช นี่กาลเวลาล่วงเลยมาตั้งเท่าไร ในสมัยพระเจ้าตากสินมหาราชสิ้นพระชนม์ใหม่ๆ สังคมไทยประณามท่านอย่างไร และเมื่อปัจจุบันนี้เราศึกษาประวัติศาสตร์ เราฉลาดเฉลียวมากขึ้นเราเคารพนับถือท่านมากอย่างไร เราเพิ่งสร้างอนุสาวรีย์มาให้ท่านเมื่อไม่กี่ปีมานี้เอง ท่านตายไปตั้งกี่ปีแล้ว ตายไปแล้วคนจึงจะเห็นความดีของท่าน เพราะฉะนั้นการทำความดีเล็กๆน้อยๆนี้เราอย่าเพิ่งหวังผลให้เกิดอย่างรวดเร็วเกินไป แต่เราควรจะคอยถ้าทำความดียังไม่เกิดผลก็ต้องคอยต่อไปต้องทำต่อไปอีก เหมือนกับเราปลูกต้นไม้หวังผลบางทีก็ต้องคอยหลายปีผลจึงจะเกิด เพราะฉะนั้นถ้าทำไม่ได้ผลแล้วก็ขอให้ทำต่อไปผลมีแน่นอน แต่ผลนั้นอาจจะปรากฏโดยที่เรา

ไม่รู้ตัวก็ได้ ถ้าเราไม่พิจารณาความจริง เมื่อเราทำความดีให้คนอื่นนี้เราได้ผลแล้ว ผลตรงที่ว่าเรารู้สึกเป็นสุข เรามีความสบายใจว่าเราได้ทำความดีแก่คนอื่นแล้ว นั่นคือผล แต่เขาจะเห็นความดีของเราหรือไม่นี้ไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าเราเห็นความดีของเราก็พอแล้ว แม้คนอื่นไม่เห็นแต่เราคนทำเห็น

ข้อ ๙ เมื่อมีคนมาขอความช่วยเหลือเราไม่สามารถจะช่วยได้ แต่ใจก็ไม่ปฏิเสธ และเมื่อรับปากไปแล้วหรือปฏิเสธไปแล้วก็มีความไม่สบายใจตลอดเวลา เป็นเช่นนี้หลายวัน จะทำอย่างไร อันนี้หลักปฏิบัติในพรหมวิหารธรรมท่านมีอยู่ข้อหนึ่ง เปิดช่องทางให้ คือ คำว่าอุเบกขาในพรหมวิหารธรรมนี้ท่านสอนให้เรามีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา เมตตาใช้ในกรณีไหน เมตตาคือความรักความปรารถนาดีนี้ใช้ในกรณีทั่ว ๆ ไป ในยามปกติ ในสรรพสัตว์ทั่วไปนี้เราต้องมีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า กรุณาหรือความสงสารใช้เมื่อตอนที่เราเห็นสัตว์เป็นทุกข์ เรามีความสงสารที่จะช่วยเหลือเขาให้พ้นจากความทุกข์ นั่นเป็นความกรุณา ทนดูความทุกข์ของคนอื่นไม่ได้แล้วก็คิดช่วยเหลือเขา นั่นเป็นความกรุณา นี่เราใช้ในกรณีที่พบสัตว์เป็นทุกข์แล้วก็ช่วยเหลือ มุทิตาแปลว่าความพลอยยินดี เราใช้ในกรณีที่เห็นคนอื่นเขามีความเจริญ ใครก็ตาม ที่มีความสุขความเจริญในชีวิตเราต้องพลอยยินดีกับเขา อย่าไปคิดริษยา ต้องพลอยยินดีว่าขอให้เขามีความสุขความเจริญยิ่งๆขึ้นไป อย่าไปคิดริษยาทำลายความดีความสุขของคนอื่น ใน ๓ กรณีนี้ ถ้าเราทำไม่ได้ เช่นอย่างในคนที่เขามีความทุกข์มาขอความช่วยเหลือเรา เราช่วยเขาไม่ได้เรา จะทำอย่างไร ท่านบอกให้ใช้อุเบกขา อุเบกขานี้แปลว่าวางเฉยเสีย คำว่าเฉยในที่นี้ไม่ใช่เฉยเปล่าๆ นะ เฉยด้วยการนึกถึงกรรมของสัตว์ผู้นั้นเป็นที่ตั้งว่าสัตว์เหล่านี้มีกรรมเป็นของของตน เมื่อช่วยเขาไม่ได้ก็เป็นกรรมของเขา เพราะว่าเรื่องของกรรมนี้ช่วยกันไม่ได้จริง ๆ ถ้าเป็นกรรมของคนอื่นแล้วเขามีความทุกข์เพราะกรรมที่เขาทำไว้ ที่เขาก่อไว้นี้ เราไปช่วยเขาไม่ได้ ใครจะช่วยปลดเปลื้องกรรมซึ่งกันและกันได้บ้าง ปลดเปลื้องกันไม่ได้ เพราะความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์นี้เป็นของเฉพาะตน เราจะไปทำคนที่ไม่บริสุทธิ์ให้ก็ไม่ได้ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องวางอุเบกขาเมื่อวางอุเบกขาแล้วเราก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่เสียใจว่าเราช่วยเขาไม่ได้ เพราะว่าเขามีกรรม เขาจะต้องชดใช้กรรมอันนั้น แล้วเราก็จะได้ไม่มีใจเศร้าหมอง

ข้อ ๑๐ เมื่อเพื่อนทำให้เราเจ็บใจมาก โกรธมาก แต่เราก็พูดไม่ได้ ได้แต่เฉยๆ และจะกลุ้มใจอยู่หลายวัน ทำอย่างไรจึงจะหายกลุ้มใจ

ได้กล่าวแล้วว่าพึงชนะคนโกรธด้วยการไม่โกรธ เพื่อนจะทำอย่างไรก็ตาม เราอย่าไปโกรธ ในกรณีที่คนมาประทุษร้ายเราหรือทำให้เราเจ็บใจเราแผ่เมตตาให้เขาตลอดเวลา แล้วเราจะนอนเป็นสุขไม่กลุ้ม ให้แผ่เมตตาให้เขา อย่าได้มีเวรมีภัยแก่เราเลย จงอย่ามีเวรมีภัยแก่กัน อย่าเบียดเบียนกันอย่ามีความลำบากกายลำบากใจ ขอให้เขามีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไปเถิด ให้เพื่อนเขาไปอย่างนี้แล้วเราก็หายกลุ้ม เพราะการตั้งความปรารถนาดีต่อคนอื่นนั้นทำให้เราเป็นสุข ไม่เหมือนกับการที่เราคิดร้ายต่อคนอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ ฉะนั้นให้คิดดีกับคนอื่นไว้แล้วเราก็ไม่เป็นทุกข์

ข้อต่อไปถามว่า การที่พระเวสสันดรบริจาคพระโอรสและพระธิดาให้ชูชก ทั้งที่ทรงทราบว่าชูชกจะต้องทำทารุณต่อพระโอรสและธิดา ท่านทรงทำผิดหรือไม่ประการใด ทั้งๆที่ท่านทรงสามารถช่วยเหลือพระราชโอรสและพระราชธิดาได้

ในเรื่องพระเวสสันดรนี้เราจะต้องศึกษากันให้กว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาวรรณคดีเรื่องนี้เราจะต้องไม่เอาตัวเรานี้ไปเทียบกับพระเวสสันดร เพราะอะไร เพราะพระเวสสันดรท่านเป็นโพธิสัตว์ ท่านสร้างบารมีเพื่อความเป็นพระพุทธเจ้า พื้นฐานทางจิตใจนี้ไม่เหมือนกับความลึกซึ้งในทางความคิดก็ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ที่พระเวสสันดรท่านยอมให้ชูชกเฆี่ยนราชโอรสราชธิดานี้ไม่ผิด และไม่ใช่ว่าท่านไม่รักลูก ท่านรัก กลับมาชักพระขรรค์ตั้งหลายครั้ง แต่มาคิดถึงบารมี เก็บเข้าฝักตามเดิม ท่านหันหลัง ไม่ยอมมอง นั่นแสดงว่าแม้แต่พ่อเองก็ทนไม่ได้ ท่านเองก็ทนไม่ได้ แต่ต้องอดทน การอดทนนี้เพื่อใคร ก็เพื่อราชโอรสราชธิดานั่นเอง เพราะท่านให้กัณหาชาลีกับชูชกนี้ท่านตีค่าตัวไว้ด้วย และท่านรู้แล้วว่าชูชกนี้ต้องนำกัณหาชาลีไปขายให้พระราชบิดา ชูชกนำเข้านครสีพี พระเจ้าตาเห็นเข้าก็ไถ่เอาไว้ แล้วสามารถทราบถึงทุกข์สุขของพระเวสสันดรกับพระนางมัทรีว่าเป็นทุกข์อย่างไร เป็นเหตุให้เจ้ากรุงสญชัยนี้ต้องเสด็จออกมารับพระเวสสันดรกลับเข้าสู่นครสีพี คุ้มค่าหรือไม่ อย่างนี้ก็คุ้มค่าถูกเฆี่ยนหน่อยเดียวเท่านั้นเอง แต่ว่าสามารถส่งลูกไปมีความสุขความเจริญได้ เพราะฉะนั้นเป็นความฉลาดของพระเวสสันดร

อย่างยิ่ง และยังเป็นการบำเพ็ญบารมีในข้อปุตตะบริจาโค แปลว่าบริจาคลูกเป็นทาน ซึ่งจริยาของพระโพธิสัตว์นี้ คือผู้ที่จะเป็นพระพุทธเจ้าต้องสร้างบารมีขั้นสูงสุด ต้องสละลูกได้ สละเมียได้ สละชีวิตเป็นทานได้ ไม่ตระหนี่ จึงจะได้เป็นพระพุทธเจ้า บารมีจึงจะแก่กล้า แล้วผลได้นั้นพระองค์ก็ได้ราชโอรสก็ได้ ราชธิดาก็ได้ ไม่เสียผลทั้งสองฝ่าย

ข้อต่อไป ทำอย่างไรจึงจะทำให้เด็กวัยรุ่นหรือผู้ไม่สนใจในพระพุทธศาสนา (เช่นเรื่องการไปวัดฟังเทศน์) ให้เกิดความสนใจและเห็นประโยชน์ของการกระทำเช่นนั้น

อันนี้อาตมากำลังทำอยู่ และวิธีที่ทำนั้นคือกำลังจะต่อเป็นห้องประชุม เป็นเทรลเล่อร์ยาวๆจุได้ ๑๕๐ ที่นั่ง แล้วจะมีรถลากไปตามโรงเรียนต่างๆเทรลเล่อร์ที่บรรทุกของยาวๆ พวกนิสิตคงจะเห็น เรามาต่อเป็นตัวถังคล้ายๆกับรถบัส ภายในนั้นมีจอฉายสไลด์ ฉายภาพยนต์ มีอุปกรณ์ที่จะสอนเด็กในด้านจริยธรรม เราจะมีรถนี้ลากไปตามโรงเรียนต่างๆเป็นห้องประชุมเคลื่อนที่และจะให้เด็กเข้ามาอบรมชุดหนึ่งได้ ๑๕๐ คน ภายในรถนี้เราก็มีเครื่องทำความเย็นภายนอกส่งความเย็นเข้าไป ตอนกลางวันก็ฉายสไลด์ ฉายภาพยนต์ได้ เด็กเข้าไปในนี้ก็ไหว้พระสวดมนต์รับศีลแล้วเราก็สอนธรรมะให้ วิธีนี้จะทำให้เด็กวิ่งเข้าหาธรรมะ กำลังแก้ด้วยวิธีนี้ คือเราจะให้เด็กไปหาวัดนี่เห็นถ้าจะหมดหวัง เราต้องแก้ด้วยการไปหาเด็ก ไม่ใช่คอยให้เด็กมาหาเรา คิดว่าไม่ช้าหรอก คงจะได้ออกปฏิบัติงานในนครหลวงกรุงเทพธนบุรีและอาจจะมาที่จุฬานี้บ้างก็ได้ ภายในจะมีอุปกรณ์พร้อมเกี่ยวกับเรื่องศาสนา ตอนนี้เราก็ทำกับประชาชน โดยส่งหน่วยเผยแพร่เคลื่อนที่ออกไปทั่วประเทศแล้ว ๖ หน่วย เรามีรถส่งออกไป ๖ คัน มีเครื่องฉายภาพยนต์ มีอุปกรณ์การเผยแพร่พร้อม วันหนึ่งๆเราอบรมคนได้เป็นพัน โดยไม่ต้องบังคับเลย พอปักจอหนังที่ไหนคนก็แห่กันมาแน่นหมด กลางคืนพระท่านก็อบรม อบรมเสร็จแล้วท่านก็ฉายภาพยนต์ทางศาสนา ภาพยนต์แม้จะเป็นภาพยนต์เรื่อง ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคติธรรม เวลานี้ได้ผลมาก และประชาชนก็นิยมกัน อบรมคนได้ทุกชั้นเลย

ข้อต่อไป วิธีฝึกสมาธิให้ได้ผลเท่าที่ทราบ สำหรับนิสิตนักศึกษานั้นจะทำได้โดยวิธีใด เท่าที่กระทำอยู่นั้นคือภายหลังการสวดมนต์แล้วและก่อนการดูหนังสือ จะนั่งหลับตาเฉย ๆ ระลึกถึงพระพุทธรูปที่เคารพนั้นดีหรือไม่

ก็ใช้วิธีนี้ดีแล้ว คือการทำสมาธินี้เราอาจจะทำในที่ประชุมก็ได้ แต่ในที่ประชุมนั้นมีช่วงที่เราว่างอยู่ เราก็ใช้ช่วงนั้นนั่งทำสมาธิทันที อันนี้นิสิตคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้ทำดูแล้ว และก็ใช้เวลาว่างจากเที่ยงถึงบ่าย ๑ โมง และทางคณะนายแพทย์ได้ทำการวิจัยประเมินผลแล้วว่าได้ผลมาก คือช่วง ๑๒ นาฬิกาถึงบ่าย ๑ โมงนี้เป็นช่วงว่าง เพราะฉะนั้นชมรมพุทธธรรมศิริราชนี้เขาจะใช้ช่วงนี้ศึกษาธรรมะ บางทีก็นิมนต์พระไปบรรยาย อาตมาไปบรรยายหลายครั้งแล้ว ก็เอาช่วงนี้ให้นิสิตมาฝึกสมาธิระหว่างเที่ยงครึ่งถึงบ่ายหนึ่งโมงบ้าง เที่ยงถึงเที่ยงครึ่งบ้าง เอาครึ่งชั่วโมง ปรากฏว่านิสิตที่เข้าฝึกทั้งหญิงทั้งชายนั้นเมื่อฝึกแล้วทำให้ความจำดีขึ้น เรียนหนังสือได้เก่งขึ้น จิตใจมั่นคง สุขุม ไม่วู่วาม สุขภาพทางร่างกายแข็งแรงดี ไม่เจ็บป่วย ประเมินผลออกมาแล้วรู้สึกได้ประโยชน์มาก เพราะฉะนั้นวิธีทำเพื่อช่วยเหลือในด้านการศึกษานี้ ให้นิสิตใช้นั่งในที่สงบ มุมใดมุมหนึ่งก็ได้ อย่างตอนเที่ยงเราพักผ่อน แทนที่เราจะใช้เวลาให้เสียไป เราใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ทางด้านจิตใจ เพราะการพักผ่อนนี้ก็คือการทำใจให้สงบ ไม่ใช่ไปเที่ยวตะลอน ๆ กันหามรุ่งหามค่ำ นั่นไม่ใช่การพักผ่อน นั่นเป็นการทรมานสังขาร การผักผ่อนจริง ๆ นั้นคือการเข้าห้องพระสวดมนต์และก็ทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ ความอ่อนเปลี้ยเพลียแรงทางความคิดทางร่างกายนี้จะหายไป จิตใจจะผ่องใส วิธีนี้จะทำให้เรามีอายุยืน ร่างกายแข็งแรงจิตใจดี เป็นวิธีพักผ่อนที่ถูกและก็ใช้วิธีนึกถึงคุณของพระพุทธองค์เป็นอารมณ์ก็ใช้ได้

ข้อต่อไป การสร้างหน้าที่ในสังคม ควรจะนำเอาหลักอะไรมาเป็นมาตรฐาน เพราะในสังคมมีชนชั้นและอาชีพต่างกัน ทำไมหน้าที่ของคนในสังคมจึงต่างกัน เช่นทหารกับครู ไม่ต่างกันไม่ได้หรือ

คือคนเรานี่จะทำหน้าที่เหมือนกันไม่ได้ เพราะถ้าทำหน้าที่เหมือนกันแล้ว เราจะอยู่ในโลกอย่างเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะว่าคนเราต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง เช่นเราต้องกินข้าว ถ้าหากว่าเราจะต้องกินข้าวแล้วเราไปปลูกข้าวกินเองนี่มันจะไหวที่ไหน เราต้องนุ่งผ้า แล้วเราจะต้องไปทอผ้ามานุ่งเองก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราจึงแบ่งหน้าที่กันทำ ครูทำหน้าที่สอนหนังสือ ทหารทำหน้าที่ป้องกันประเทศ การแบ่งหน้าที่กันทำนั้นแหละทำให้สังคมมนุษย์นี้เป็นสุขขึ้น หน้าที่ไม่ใช่ชนชั้น ไม่ใช่ชั้นวรรณะ ชั้นวรรณะนี้ไม่มี

ชั้นวรรณะมีโดยสมมติเท่านั้น แต่ความจริงแล้วคนทุกคนมีฐานะเท่ากัน ฐานะเท่ากันในทางไหน ฐานะเท่ากันในทางประกอบกรรมเพราะว่าคนจะมีฐานะต่างกันหรือไม่อยู่ที่การกระทำอยู่ที่กรรม พระพุทธองค์ท่านจึงตรัสว่าคนเราไม่ใช่สูงด้วยชาติตระกูล ไม่ใช่บริสุทธิ์ได้ด้วยชาติตระกูล แต่บริสุทธิ์ได้ด้วยกรรมคือการกระทำ ฉะนั้นผู้ใดทำกรรมดีผู้นั้นแหละชื่อว่าเป็นผู้ที่มีวรรณะสูง และการประกอบกรรมนี้เป็นเรื่องสำคัญ ไม่ใช่เกี่ยวกับชาติชั้นวรรณะหรือหน้าที่การงาน ซึ่งอันนี้เป็นปกติของสังคมมนุษย์ ฉะนั้นการสร้างความเป็นธรรมในสังคมนี้ก็คือให้ทุกคนทำหน้าที่โดยสมบูรณ์และการเหลื่อมล้ำต่ำสูงก็จะไม่มี อย่างในเมืองไทยเรานี้ ระหว่างครูกับภารโรง เราอาจจะเรียกว่าภารโรงเป็นคนชั้นต่ำในสังคมที่ยอมรับแต่ในสังคมที่เจริญแล้วอย่างในสหรัฐอเมริกานี้ ภารโรงไม่ใช่คนต่ำเลย ภารโรงเป็นคนสำคัญกว่าอาจารย์ที่สอนในมหาวิทยาลัยเสียอีก รายได้มากกว่า ทางมหาวิทยาลัยต้องง้อมากกว่า ถึงกับคณะอาจารย์ต้องกู้เงินภารโรงใช้ เหมือนคนไทยกู้เงินแขกยามใช้ นี่อธิการบดีมหาวิทยาลัยแมรี่แลนด์มาเยี่ยมที่จิตตภาวัน เอาหนังสือมามอบให้แยะและเล่าให้ฟัง บอกเวลานี้ปัญหามีแล้ว ในสังคมสหรัฐอเมริกา ช่างทาสี พวกกรรมกร พวกทำงานฝีมือรายได้ดีกว่าพวกวิชาการ พวกอาจารย์มหาวิทยาลัยยังขับรถคันเล็ก ๆ แต่ช่างทาสีนี่ขับคาดิแล็คคันเบ้อเร่อ และรายได้มากกว่าด้วย เล่นตัวด้วย ยิ่งภารโรงด้วยแล้วยิ่งเล่นตัวใหญ่ทางมหาวิทยาลัยต้องง้อ เพราะฉะนั้นความเป็นธรรมในสังคมนี้อยู่ที่การกระทำหน้าที่ หน้าที่ไม่ได้แบ่งชั้นวรรณะ หน้าที่ทุกหน้าที่ถือเป็นหน้าที่ที่สูง ถ้าใครทำหน้าที่สมบูรณ์แล้วคนนั้นควรได้รับเกียรติ อย่างคนกวาดถนน เราดูถูกว่าคนกวาดถนนเป็นคนชั้นต่ำ แต่ถ้าเรามาเทียบในการประกอบกรรม ในทางจรรยา ระหว่างคนทำถนนให้สกปรกกับคนกวาดถนนใครจะต่ำกว่าใคร ผู้ที่ทิ้งเศษขยะไว้บนถนนให้ขี้ข้ากวาดเศษขยะ คนทำถนนให้สกปรกต่างหากต่ำกว่าคนกวาดถนนใช่หรือไม่ คนกวาดถนนเขาทำบ้านเมืองให้สะอาด แล้วคนพวกนี้คือใคร คนกวาดถนนคือคนธรรมดานี่ แต่คนที่ทำถนนให้สกปรกขี่รถเก๋ง พวกกินจุบกินจิบแล้วใครต่ำกว่าใครกันแน่ เพราะฉะนั้นถ้าดูจริยธรรมแล้ว หน้าที่ไม่ได้แบ่งชั้นวรรณะ แต่การประกอบกรรมต่างหากแบ่งชั้นวรรณะ

ข้อต่อไป ในทางธรรมนั้น การนั่งวิปัสสนานับว่ามีผลมากในทางจิตใจ จะทำให้จิตใจสงบสบาย มีความสุขตามที่ได้ทราบมา ไม่ทราบว่าจริงหรือไม่ ประการใด และประชาชนทั่วไปซึ่งมีภารกิจการงานในวันหนึ่ง ๆ มากมาย หาเวลาว่างไม่ค่อยจะได้จะปฏิบัติตนได้อย่างไรเพื่อให้เกิดความสุขเช่นเดียวกับการนั่งวิปัสสนา

การนั่งวิปัสสนาก็ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาถึงความจริงอย่างหนึ่ง การทำจิตใจให้สงบอย่างหนึ่ง ฆราวาสทั่ว ๆ ไปก็ทำได้ คือถ้าเราทำใจให้สงบแล้วเราก็มีความสุข คนที่มีความทุกข์เพราะใจไม่สงบ เพราะความยึดถือ ถ้าเรารู้จักปล่อยวางเสียบ้าง ไม่ยึดถืออะไรจนเกินไป เราก็มีความสุข ฆราวาสทั่ว ๆ ไปก็ทำได้

ข้อต่อไป การสอนหลักธรรมแก่เด็กในชั้นประถม มัธยมนั้น ควรจะสอนอย่างไรจึงจะได้ผล ทั้งในแง่การเรียนรู้ การปฏิบัติและเป็นการส่งเสริมคุณค่าทางจริยธรรมเด็กให้เกิดผล นี่ต้องว่ากันนาน คือจะสอนอย่างที่เราสอนปัจจุบันนี้ไม่ได้ ปัจจุบันนี้เราบกพร่องตั้งหลายอย่าง เริ่มต้นตั้งแต่ผู้สอน ผู้สอนไม่มีจริยธรรม ใช้ไม่ได้ ครูสอนจริยธรรมต้องเป็นคนมีจริยธรรม แต่ว่าครูสอนไม่มีจริยธรรมนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร และวิธีแก้คือแก้ที่คนสอนและวิธีสอนด้วย

ข้อต่อไป ในสังคมปัจจุบันซึ่งเปลี่ยนแปลงจากเดิม ซึ่งปรากฏว่าผู้ชายไทยเมื่อครบบวชแล้วไม่ได้บวช จะผิดทางธรรมวินัยมากน้อยแค่ไหนหรือไม่

ในทางธรรมวินัยนี้ท่านก็ไม่ได้บังคับว่าผู้ชายทุกคนจะต้องบวช ท่านตรัสสอนแต่ว่าการบวชนั้นเป็นความดี ประเพณีไทยเรานี้ สมัยก่อนนั้นผู้ชายทุกคนต้องบวช แต่ปัจจุบันนี้เมื่อไม่ได้บวชแล้วก็ควรจะหา โอกาสใดโอกาสหนึ่งก็บวชได้ หรือถ้าบวชไม่ได้ทางกาย ก็ให้บวชใจ เพราะมีบางคนบวชเหมือนกัน แต่บวชไม่ได้ประโยชน์ บวชแต่กาย แต่ใจไม่ได้บวช บางคนบอกว่ามีช่วงว่างลาราชการได้ ๓ เดือน ๔ เดือนไปบวชดีกว่า แต่บวชแล้วใจไม่สงบ ไม่ได้ศึกษาธรรมวินัย ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้นถึงแม้จะไม่ได้บวชกายก็ขอให้ได้บวชใจ การบวชใจนี่เราอยู่ในภาวะไหนก็บวชได้ นิสิตหญิงก็บวชได้ไม่ต้องปลงผม ไม่ต้องไปห่มขาวเป็นแม่ชีหรอก บางทีชีก็ไม่สงบ เราบวชใจนี่สงบกว่า ฉะนั้นทำใจให้สงบก็เหมือนกับการบวชเหมือนกัน

ปัญหาข้อต่อไป ที่ว่าในด้านการเรียน การสอนในด้านจริยธรรมของโรงเรียนส่วนใหญ่ครูเป็นผู้ให้การศึกษาแก่เด็ก แต่ครูไม่ใช่เป็นหลักที่จะยึดเป็นแบบอย่างได้ ดังนั้นการสอนจึงไม่ได้ผลดังเช่นทุกวันนี้ ถ้าหลักสูตรการศึกษาได้เปลี่ยนแปลง โดยขอนิมนต์พระเป็นผู้ให้การศึกษาแก่กุลบุตรกุลธิดาแทน จะเป็นการเหมาะหรือไม่ เพราะเหตุใด

ความจริงการศึกษาแต่ดั้งเดิมนั้น พระเป็นผู้สอน เริ่มมาก่อน การศึกษานี้ออกจากวัด เพราะฉะนั้นการที่เอาพระไปสอนหนังสือนี้ไม่ผิดเลย แต่โดยเหตุ เมื่อการศึกษานี้ตกมาอยู่กับทางโลกแล้ว โดยทางโลกอ้างเหตุผลว่าเพื่อให้พระท่านมีกิจทำธุระทางศาสนาให้มาก ก็ปรากฏว่าพระท่านก็ไม่ได้ไปนิพพาน เพราะฉะนั้นพระท่านก็อยู่เฉย ๆ ว่าง ๆ จึงปรากฏว่าไปก่อปัญหาในศาสนาอีก ฉะนั้นการให้พระช่วยสอนนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยแก้จริยธรรมได้ เหมือนโบราณเราทำมา ทีนี้ปัญหามีว่าเราจะเอาพระที่ไหนมาสอนเล่า เพราะเราไม่ได้สร้างพระเอาไว้ก่อน พระไม่มีการศึกษา ไม่มีวิชาครูนี่จะมาสอนได้อย่างไร สอนไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องให้การศึกษาพระเสียก่อน นี่พระทิ้งเรื่อรังมานาน ไม่ได้ให้การศึกษาอะไรเลย บวชแล้วก็อยู่ตามบุญตามกรรม เพิ่งจะมาตื่นตัวกันเมื่อตั้งจิตตภาวันนี่เอง เราต้องสร้างพระขึ้นมาก่อน เพราะฉะนั้นปัญหานี้ต้องอีก ๑๐ ปีข้างหน้าถึงจะแก้ได้

ข้อต่อไป การนอนระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เป็นการเพียงพอหรือไม่

พอแล้ว เพียงพอแล้ว

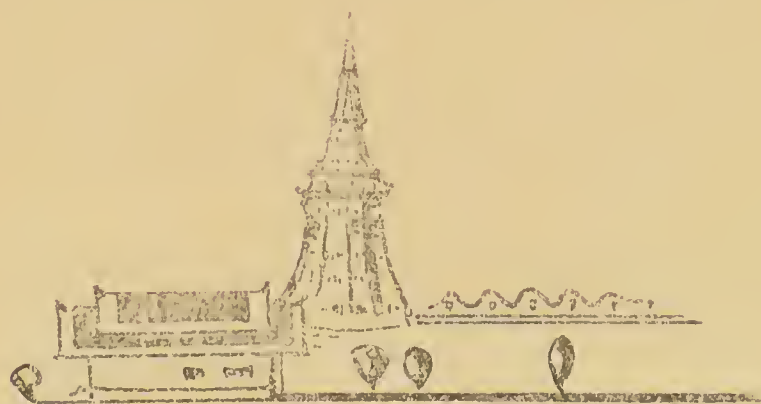
ปัญหาต่อไป เคยได้ยินคำว่ายุบหนอ พองหนอในวิทยุบ่อย ๆ หมายความว่าอย่างไร

ยุบหนอพองหนอนี้ไม่ได้หมายความว่าอะไรหรอก มันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ธรรมชาติของคน ขณะที่เรานั่งอยู่นี้เราก็พองเอง ยุบเองเหมือนกัน เพราะว่าเมื่อเราหายใจเข้าไปข้างในท้องก็พองออก พอหายใจออกมาท้องก็ยุบลงไป อย่างนี้เรียกว่ายุบหนอพองหนอ ทีนี้การกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานนี้ท่านให้เอาจิตไปกำหนดอาการพองของท้องอาการยุบของท้องโดยมีสติกำหนด เพื่อให้เห็นถึงความเกิดความดับที่มีอยู่เป็นปกติในตัวเรา เป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนาข้อที่ ๑

นิสิตถามว่าการทำจิตใจให้ว่างเปล่า และสงบไร้ความกังวลจะทำได้อย่างไร ทั้งนี้เพราะความกังวลก่อให้เกิดความทุกข์

วิธีทำก็เหมือนกับวิธีแนะในตอนต้น คือให้สวดมนต์ไหว้พระแล้วก็ปล่อยว่าง คือคำว่าจิตว่างเป็นจำนวนเท่านั้น ความจริงจิตไม่ว่าง จิตนั้นจะต้องมีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจับไว้ เกาะไว้ เราจะต้องเอาจิตของเราไปเกาะกับอารมณ์ที่เป็นกุศลและก็ปล่อยว่างทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าไปยึดถือ เพราะยึดถือแล้วเป็นทุกข์ อย่างเราได้ยินใครว่าอะไรไม่ดีมา ความจริงคำพูดของเขามันดับไปแล้ว แต่เราไปเก็บเอามาคิด มันก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นวิธีที่จะไม่ให้ทุกข์ก็คือปล่อยว่างเสีย อย่าไปยึดถือเอามาเป็นอารมณ์ การรู้จักปล่อยว่างได้นั้นจะทำให้เราเป็นสุขขึ้น อย่ายึดถืออะไรในโลก ทั้งความดี ความไม่ดี ทั้งความสุขและความทุกข์นี้ อย่าไปยึดถือ แล้วเราจะไม่มีความทุกข์จนเกินไป

ปัญหาที่นิสิตถามมาก็หมดแล้ว คงจะไม่มีปัญหาต่อไปอีก



ทำดีไม่เลือกเว้น ผู้ใดใดเฮย
แต่ผูกไมตรีไป รอบข้าง
ทำคุณอุดหนุนใน การชอบ ทำนา
ไร้ศัตรูปองมล้าง กลับซ้อง สรรเสริญ

(สุภาษิตนฤทุมนาการ ของ ร.๕)

พระพุทธศาสนา
กับ
ชีวิตประจำวัน

ของ กิตฺติวุฑฺโฒภิกฺขุ

กราบนมัสการเพื่อนสหธรรมมิก และขอเจริญสุขสาธุชนผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย

วันนี้อาตมาได้รับอาราธนาให้มาแสดงธรรมกถาในหัวข้อเรื่อง พระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน ซึ่งคิดว่าหัวข้อเรื่องที่จะพูดในวันนี้คงจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนตามหลักของพระพุทธศาสนาบ้างพอสมควร ทั้งเรื่องที่จะพูดในวันนี้ก็เป็นเรื่องที่ควรจะพูด ถ้าจะกล่าวตามหลักของธรรมะแล้วก็เป็น กถาวัตถุ คือ เป็นวัตถุที่ควรกล่าวควรพูดถึงอย่เสมอ และเป็น สัปปายะ คือฟังแล้วสบายใจ

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงวัตถุที่ควรจะพูดถึงอยู่บ่อย ๆ สำหรับพระสงฆ์นั้นมีอยู่ข้อหนึ่ง คือ สันตุฏฐิกถา หมายถึงการพูดถึงเรื่อง ความสันโดษ พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าพระสงฆ์พูดถึงเรื่องสันโดษอยู่เป็นประจำแล้วก็จะก่อให้เกิดประโยชน์มาก และเราจะเห็นถึงประโยชน์ของสันโดษในปัจจุบันนี้ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของสาธุชนนี้คับแค้นขึ้นตามลำดับ หลาย ๆ ท่านก็เฝ้าเป็นห่วงเป็นใยเกี่ยวกับเรื่องความเป็นไปทางด้านเศรษฐกิจ เพราะปัจจุบันนี้การดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนเริ่มที่จะฝืดเคือง และเริ่มจะมีปัญหาหลายอย่างให้เราต้องวุ่นวายกันไม่ว่างเว้นแต่ละวัน

เดี๋ยวเราก็เอะอะโวยวายว่าภาษีขึ้นอีกแล้ว เดี๋ยวเอะอะโวยวายว่าสินค้าอย่างนี้ขึ้นราคา สินค้าอย่างโน้นขึ้นราคา ฟังดูแล้วก็เป็นที่น่าห่วงใยว่า ภาวะความเป็นอยู่ของสาธุชนนั้นเริ่มจะมีปัญหาคับแค้นมากขึ้น ซึ่งจากอดีตไม่เคยมี เมื่อมาถึงปัจจุบันปัญหาเช่นนี้เริ่มมีมากขึ้นตามลำดับ จะเป็นเพราะสาเหตุที่เราไม่ได้กล่าวถึงสันโดษกันบ้างหรืออย่างไร ก็ขอให้เราใช้เหตุผลพิจารณาดู เพราะถ้าพูดถึงเรื่องของสันโดษแล้ว สาธุชนส่วนมากมักจะเข้าใจว่าเป็นเรื่องของความมักน้อย เป็นเรื่องของความล้าหลังหรือความจำยอมที่จะให้รับภาวะแห่งความล้าหลังเช่นนั้น

อาตมาจำได้ว่า เมื่อ ๑๐ ปีมาแล้วรัฐบาลสมัยหนึ่งได้วิงวอนให้คณะสงฆ์อย่าได้สอนถึงเรื่องสันโดษแก่ประชาชน เพราะถ้าหากสอนถึงเรื่องสันโดษแล้วจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศชาติเหลือเกิน ซึ่งเรื่องนี้ถ้าหากว่าเราไม่ได้พิจารณาแล้ว เราจะไม่เกิดความรู้สึกนึกคิดอะไร แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็เป็นที่น่าเป็นห่วง เพราะว่าเรื่องของสันโดษนั้นเป็นพุทธวจนะ เป็นคำสอนขององค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระพุทธองค์ได้ยกย่องธรรมะข้อนี้ว่าเป็นธรรมะที่ทำให้บุคคลร่ำรวยขึ้น เพราะเหตุที่เราลืมสันโดษกันนี้เอง ปัจจุบันนี้ความยากจนค่นแค้นความขาดแคลนจึงเกิดขึ้นแก่สาธุชนโดยทั่วไป ยิ่งกาลเวลาผ่านพ้นไปนานขึ้นเท่าไร ความคับแค้นเหล่านี้ก็จะเกิดมากขึ้น ซึ่งเราจะทราบได้จากสถิติจำนวนพลเมืองที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี ปัจจุบันนี้ประเทศไทยเรามีพลเมืองอยู่ ๓๕ ล้านคน แต่ในอนาคตอีก ๓๐ ปี เราอาจจะมีพลเมืองถึง ๗๐ กว่าล้านคนอย่างนี้เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพลเมืองไทยนี้จะมีมากขึ้นตามลำดับ ขนาดปัจจุบัน ๓๕ ล้านคน เราก็เริ่มจะมีปัญหาเรื่องค่าครองชีพ เรื่องความเป็นอยู่อะไรจิปาถะหลายๆ อย่าง ซึ่งเราก็ยังแก้ไขกันไม่ตก ยังไม่ทราบว่าเราจะต้องเผชิญต่อความเป็นไปเช่นไรอีก เรื่องเหล่านี้ ถ้าหากว่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับหลักคำสอนของพระพุทธองค์ และทุกคนดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้ว เชื่อแน่ว่าปัญหาต่างๆ จะไม่เกิดขึ้นแก่เรา อาตมาจะขอยกตัวอย่างถึงเรื่องของการดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนา เพียงแต่เราปฏิบัติธรรมะในข้อสันโดษนี้ เราจะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอย่างไรบ้าง

คำว่า สันโดษ ไม่ใช่หมายถึงการ มักน้อย หรือไม่ใช่หมายถึงความเกียจคร้าน หรือความจำยอม โดยไม่รู้จักพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้า แต่คำว่าสันโดษในที่นี้ท่านหมายถึงว่าให้เราพอใจในของๆเรา ถ้าเรามีความพอใจในของๆเราแล้ว นั่นแหละ คือ คำว่า สันโดษ

ท่านทั้งหลายลองใช้เหตุผลพิจารณาดูว่า ความพอใจในของๆเรา หรือความพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่แล้วนั้น จะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการพัฒนาประเทศอย่างไร ซึ่งในวันนี้จะพูดถึงเรื่องการพัฒนาทางด้านของเศรษฐกิจ

เพราะปัจจุบันนี้ปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัญหาใหญ่ ดังเราได้ทราบอยู่บ่อยๆ จากทางราชการได้ประกาศเตือนพวกเราอยู่เสมอว่า ให้พึงระมัดระวังและให้ช่วยเหลือกันในด้านของเศรษฐกิจ เพราะปัจจุบันนี้เราได้เสียดุลย์การค้ากับต่างประเทศปีหนึ่งถึง หนึ่งหมื่นกับหนึ่งพันล้านบาท หนึ่งหมื่นหนึ่งพันล้านบาทนี้ไม่ใช่เป็นเงินเล็กน้อย หากว่าเราจะมองหลักธรรมในข้อสันโดษและจะช่วยเหลือในด้านพัฒนาเศรษฐกิจแล้วเราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้าง

ปัญหาที่ทำให้เราต้องเสียดุลย์การค้าปีหนึ่งถึงหนึ่งหมื่นหนึ่งพันล้านบาทนั้น เนื่องมาจากคนไทยไม่ได้ถือสันโดษ หรือไม่ได้ปฏิบัติธรรมะในข้อสันโดษนี้ ถ้าหากว่าเรามีความพอใจในของๆเราที่มีอยู่ คำว่าพอใจในของๆเราเท่านั้น ถ้าจะกล่าวในวงแคบในปัญหาของครอบครัว ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ในครอบครัวอย่างมาก ถ้าเราจะพูดถึงวงกว้างคือประเทศชาติแล้ว เราก็จะเห็นว่า การที่คนไทยเรามีความพอใจในของๆเรานั้น ก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เราไม่ต้องไปเสียดุลย์การค้ากับต่างประเทศ เพราะการเสียดุลย์การค้านั้นหมายถึงการนิยมชมชื่นกับสินค้าจากต่างประเทศ ซึ่งไม่ใช่ของๆเรา เราได้ใช้ชีวิตฟุ่มเฟือยในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มาก เราจึงต้องเสียดุลย์การค้าทั้งๆ ที่ของบางอย่างที่เราใช้ในชีวิตประจำวันนี้มิได้มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของเราเลย

สิ่งของที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของเราจริงๆ ในปัจจุบันนี้มีอยู่มาก เช่น ถ้าพูดถึงในเรื่องของอาหารการบริโภคแล้ว ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดในโลก

อาหารทุกชนิดมีรับประทานอย่างอุดมสมบูรณ์ ในด้านของผลไม้ เราก็มีผลไม้บริโภคตลอดปี ทุเรียนหมดไปแล้วเราก็มีเงาะ เมื่อเงาะหมดไปแล้วเราก็ยังมีลำไยมาบริโภค เมื่อลำไยหมดไปแล้วก็จะมีอย่างอื่น มีส้ม มีอะไรต่ออะไรอีกหลายๆ อย่าง มีให้เราบริโภคกันตลอดปี ผลไม้จะออกทุกๆฤดูกาลเวียนมาให้เราบริโภคอย่างเพียงพอ ซึ่งถ้าพิจารณาในเรื่องของอาหารการบริโภคแล้วเราไม่น่าจะเดือดร้อน ประเทศของเรานี้เป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด แต่ปัจจุบันนี้ที่เราต้องเดือดร้อนก็เพราะว่าเรานั้นไม่มีความยินดีในของๆ เราเอง ไปนิยมของๆ คนอื่นเข้า

ภาวะทางเศรษฐกิจก็เริ่มจะทรุดตัวลงตามลำดับ ซึ่งไม่สามารถจะแก้ไขได้ เพราะการแก้ปัญหาเช่นนี้ไม่ใช่จะแก้ได้เพียงชนกลุ่มหนึ่งหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เราจะต้องร่วมจิตร่วมใจกันทั้งชาติเราจึงจะแก้ปัญหาเช่นนี้ได้สำเร็จ เชื่อแน่ว่า ถ้าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายช่วยเหลือกันหรือประพฤติปฏิบัติตามหลักที่พระพุทธองค์ได้วางไว้ เราสามารถจะแก้ปัญหาเช่นนี้ได้

เราจะแก้ดุลย์การค้าได้อย่างไร ปัจจุบันนี้ในชีวิตประจำวันของเราจะสังเกตได้อยู่ข้อหนึ่งว่า ตั้งแต่เราลืมตาขึ้นมาเราทำเงินรั่วไหลออกนอกประเทศไม่รู้เท่าไร นับแต่พอตื่นนอนขึ้นมาเราต้องใช้ยาสีฟัน เราต้องบีบยาสีฟันใส่แปรงเพื่อแปรงฟัน ยาสีฟันนั้นเราต้องซื้อจากต่างประเทศ หรือชนต่างประเทศมาดำเนินกิจการในการผลิตยาสีฟันให้เราใช้ เงินทองก็ย่อมจะรั่วไหลออกนอกประเทศ เพียงตื่นขึ้นเช้าเราก็ทำให้เสียดุลย์การค้าแล้ว เสียดุลย์ทางด้านเศรษฐกิจ ถ้าหากว่าเป็นสุภาพสตรี เช้าขึ้นจะไปทำงานต้องใช้ลิพสติคทาที่ริมฝีปาก เสียดุลย์การค้าแล้ว ใช้ดินสอเขียนคิ้วก็เสียดุลย์การค้าแล้ว ลิพสติคแท่งหนึ่งตั้งร้อยกว่าบาท และเป็นของที่ต้องซื้อจากต่างประเทศ ไหนยังต้องพรมน้ำหอมอีก น้ำหอมก็ต้องสั่งจากฝรั่งเศสเสียดุลย์การค้าไปแล้ว

ในชีวิตปัจจุบันทุกๆ วันนั้น เราจะเห็นได้ว่าต้องใช้สินค้าจากต่างประเทศทั้งนั้น เพราะฉะนั้นปัญหาเช่นนี้ จึงทำให้เศรษฐกิจของประเทศเราทรุดโทรมลงตามลำดับ ท่านทั้งหลายพิจารณาให้ละเอียดเราจะเห็นว่ายังมีอีกหลาย ๆ อย่างที่เราต้องเสียไป โดยที่เราไม่ได้ยินดีในของๆ เรา คือมัวไปบริโภคของคนอื่นเสีย ของ ๆ เราไม่บริโภค เราก็ต้องเสียเปรียบคนอื่นเป็นของธรรมดา

ทีนี้ถ้าหากว่าคนไทยทั้งชาติมาช่วยกัน โดยที่เรามานิยมของไทยเรา นิยมของที่มีอยู่ที่เราทำขึ้นในประเทศ ทั้งประเทศช่วยกันประหยัดไม่ต้องมาก เพียงวันละหนึ่งบาท ขอให้เราช่วยกันประหยัดจริง ๆ อาตมาเชื่อว่าเราทำได้

พลเมืองเรามีอยู่ ๓๕ ล้านคน เราช่วยกันประหยัดวันละหนึ่งบาท โดยเราไม่ใช้ของต่างประเทศ เพราะเงินทองจะรั่วไหลออกต่างประเทศ เราจะใช้ของที่เราผลิตได้ในประเทศของเรา วันหนึ่งเราจะทุ่นเงินมิให้รั่วไหลหรือเสียดุลย์ไป วันละ ๓๕ ล้านบาท เดือนหนึ่งๆ เราทุ่นเงินได้ถึงหนึ่งพันห้าสิบล้านบาท

เราจะเห็นได้ว่า เพียงแค่ประชาชนช่วยกันประหยัด ไม่ใช้ของต่างประเทศวันละหนึ่งบาทเท่านั้น เราไม่ต้องไปเสียเปรียบต่างประเทศเขาแล้ว ปัญหาเช่นนี้เป็นปัญหาสำคัญ นักเศรษฐกิจทั้งหลายกล่าวกันโดยทั่วไปว่า การสูญเสียฐานะทางเศรษฐกิจนั้น สู้การพ่ายแพ้สงครามเสียดีกว่า เพราะเรายังมีโอกาสกอบกู้ชาติขึ้นมาได้ และถ้าฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีแล้ว พระพุทธศาสนาก็อยู่ไม่ได้เช่นเดียวกัน พระพุทธศาสนาก็ต้องเดือดร้อน

เพราะฉะนั้น จึงขอให้ท่านสาธุชนทั้งหลายได้สนใจแล้วก็ช่วยเหลือกันให้พร้อมเพียงกันทั้งประเทศแล้ว ก็คิดว่าปัญหาเช่นนี้เราก็คงจะแก้ไขกันได้ตก โดยการถือธรรมะที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้คือข้อสันโดษ ขอให้เรายินดีในของๆ เราที่มีอยู่เท่านั้น เราก็สามารถที่จะแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันนี้ได้อย่างมากมายโดยที่เราไม่ต้องเป็นทุกข์เช่นอย่างปัจจุบันนี้

บางท่านบอกว่าเวลานี้ของแพงเหลือเกิน ไอ้โน่นก็ขึ้นราคา ไอ้นี่ก็ขึ้นราคา สินค้าแต่ละอย่างๆ ก็ชิงกันขึ้นราคา มีโยมวัดเบญจมบพิธนี่แหละไปเยี่ยมอาตมาที่วิทยาลัย ไปถามด้วยความเป็นห่วงว่าเวลานี้ของมันแพงขึ้น แล้วท่านจะเลี้ยงพระเณรไหวหรือ ดิฉันเป็นห่วงเหลือเกิน

อาตมาก็ตอบโยมไปว่า ถ้าเราถือหลักการดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธเจ้าแล้วเราไม่เดือดร้อนเลย ไม่ว่าอะไรจะขึ้นราคาก็ขอให้ขึ้นไป ถ้าเราถือหลักธรรมะจริงๆ โดยที่เรายินดีในของๆ เราที่มีอยู่ก็ไม่เห็นว่าจะเดือดร้อนอะไร

ขอยกตัวอย่างในปัจจุบันนี้ เช่นน้ำอัดลมขึ้นราคา เรื่องอะไรเราจะต้องไปกินน้ำอัดลม ในเมื่อผลไม้ของเรามีตั้งเยอะแยะ เรามาคั้นเป็นน้ำปานะมีประโยชน์มากมายกว่า เช่นซื้อกล้วยหอม กล้วยน้ำว้ามาสัก ๕ ลูก มาคั้นเข้ามีประโยชน์ดีกว่ากินน้ำอัดลมตั้งหนึ่งขวด หรือว่ามะนาวก็มี ส้มของเราก็มีผลไม้นานาชนิด สับปะรดแถวปราณบุรีกิโลละไม่กี่สตางค์ จนกระทั่งชาวสวนต้องเผาไฟทิ้ง

เราไปช่วยกันกินหน่อยไม่ได้หรือ เรามาคั้นให้เป็นน้ำสับปะรดสดๆ ยังดีกว่าไปกินน้ำอัดลม เพราะน้ำอัดลมมีส่วนให้โทษ ทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารด้วย

อาตมาสั่งว่าอย่าซื้อมาขาย ไม่จำเป็นที่เราจะต้องกิน เรากินแต่ของๆ เราที่มีอยู่เพียงแค่นี้เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร

ถ้าหากว่าผงซักฟอกจะขึ้นราคาก็เรื่องของผงซักฟอกเขา โบราณเราใช้สบู่มานานแล้ว โบราณเขาก็แต่งตัวสะอาดดีไม่ได้เหม็นสาบอะไร เรื่องอะไรจะต้องไปใช้ผงซักฟอก เราทำสบู่ใช้เองก็ได้ไม่เห็นจะเดือดร้อนอะไร ถ้าหากว่าขึ้นราคาเราก็ไม่จำเป็นจะต้องไปซื้อใช้ เราทำสบู่ใช้เสียเอง

ถ้ายาสีพื้นมันเกิดขึ้นราคา ก็อย่าไปใช้มัน ยาสีพื้นทำเองก็ใช้ได้ มีประโยชน์ต่อพื้นด้วยซ้ำไป การบูน กับ สารส้มโขลกกันเข้า สีพื้นทำให้พื้นแน่นดีกว่าไปใช้ยาสีพื้นของฝรั่งเสียอีก มีประโยชน์ต่อการรักษารำมะนาด รักษาพื้นให้มั่นคงดีเสียด้วยซ้ำ ยาสีพื้นไทยๆ เราก็มีอีกตั้งเยอะแยะ วิเศษนิยมก็มีใช้กันมาตั้งหลายๆ สิบปีแล้ว ก็ใช้กันต่อไปไม่เห็นจำเป็นจะต้องใช้ของฝรั่งให้เงินรั่วไหลออกนอกประเทศ

ปัญหาต่างๆ เช่นนี้เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเรา ถ้าหากว่าเราพร้อมใจกันใช้ของเราที่มีอยู่แล้ว เราก็ไม่เดือดร้อนอะไรเลย

เรามีใช้มากมายแม้แต่เสื้อผ้าที่เรานุ่งห่มกันอยู่ในปัจจุบันนี้ เมืองไทยเราก็ทำได้ทอใช้ได้ เสื้อที่ใส่ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปใส่เสื้อมองตากู ตัวหนึ่งตั้งสามสี่ร้อยบาท ใส่ผ้าไหมไทยเรายังดีเสียกว่า เราทอได้เองในประเทศเรา ราคาก็ถูก ทั้งยังน่าดูด้วยไม่เห็นจะต้องไปซื้อของต่างประเทศมาใช้

ถ้าหากว่าเราทุกคนมีความยินดีในของๆ เราอย่างนี้ ปัญหาความเดือดร้อนต่างๆ จะไม่เกิดขึ้นแก่เราอย่างแน่นอน แต่ในปัจจุบันที่เราต้องสูญเสียสิ่งต่างๆไป เพราะเหตุว่าเราไม่รู้จักพอใจในของๆ เราที่มีอยู่ หรือไม่ยินดีในของ ๆ เราที่มีอยู่ ความเดือดร้อนต่างๆ จึงเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น จึงถึงเวลาแล้วที่ท่านสาธุชนทั้งหลาย จะพึงใช้หลักของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าข้อสันโดษนี้ โดยพร้อมใจกัน คือยินดีของๆ เราที่มีอยู่ และช่วยประหยัดกันวันหนึ่งคนละหนึ่งบาทเท่านั้น ปีเดียวเราก็ไม่ต้องไปเสียดุลย์การค้าแก่ใคร ฐานะทางเศรษฐกิจของเราก็จะอุดมสมบูรณ์ขึ้น เราก็จะไม่ต้องมาอดอยากยากแค้นเป็นหนี้เขา เราก็จะอยู่กันอย่างผาสุก

เพราะฉะนั้น การที่เราได้ประพฤติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานี้ เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยลดความเดือดร้อนในชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันนี้เราจะเห็นความสำคัญของธรรมะข้อนี้มากขึ้นตามลำดับ สิ่งใดฟุ่มเฟือยโดยเปล่าประโยชน์แล้วเราก็อย่าไปใช้สิ่งนั้น ขอให้เราพอใจในของ ๆ เรา แล้วก็พยายามสร้างสรรค์สิ่งที่เรามีอยู่ที่เราพอจะสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ ขึ้นมาใช้เอง ความเดือดร้อนเช่นนี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ในฐานะที่เราเป็นคนไทยเราก็ต้องนิยมของ ๆ เราเอง ของสิ่งใดที่เราทำได้ในประเทศของเราก็พอใจในของ ๆ เรา ก็จะสามารถพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้

ท่านทั้งหลายจะสังเกตได้จากคนญี่ปุ่น คนญี่ปุ่นเขาช่วยเหลือประเทศของเขาได้และสามารถพัฒนาเศรษฐกิจได้ดีนั้น เพราะว่าเขาช่วยเหลือกันในด้านนี้ เขาใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาในข้อสันโดษนี้ เขายินดีในของๆ เขาเท่านั้น เขาไม่ยินดีในของคนอื่น แม้คนญี่ปุ่นที่เข้ามาเมืองไทยจะรับประทานอาหารก็ต้องไปเลือกรับประทานอาหารร้านที่เป็นคนญี่ปุ่นมาตั้งขึ้น

เมื่อคืนวานนี้ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ เจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิ์ท่านเล่าให้ฟัง ท่านบอกว่าในสมัยสงคราม ญี่ปุ่นเข้ามาเมืองไทย เราเอาเบียร์ตราสิงห์ไปต้อนรับ ญี่ปุ่นเขาบอกว่า กินไม่ได้ปวดท้อง แต่พอเอาเบียร์ญี่ปุ่นมาเลี้ยงเขาเท่าไรๆเขากินหมด กินได้ นี่ก็แสดงให้เห็นว่าคนญี่ปุ่นนั้นเขายินดีของ ๆ เขา ของคนอื่นเขาไม่ยินดี เขาจึงพัฒนาประเทศของเขาได้สำเร็จ ความรู้สึกอย่างนี้เขามีความรู้สึกกันทั่วทั้งประเทศ เขาพร้อมใจกันทำ เพราะฉะนั้นเขาจึงแก้ปัญหาเศรษฐกิจได้สำเร็จ

ปัจจุบันนี้ ถ้าคนไทยเราพร้อมใจกันช่วยเหลือแล้ว ก็คิดว่าปัญหาเช่นนี้คงจะแก้ได้สำเร็จ ถ้าหากว่าเราพร้อมใจกันแก้ พร้อมใจกันยินดีของ ๆ เราที่มีอยู่ อย่าไปยินดีของๆ คนอื่น ซึ่งไม่จำเป็นแก่การดำเนินชีวิตของเราเท่าไรนัก เราก็จะแก้ปัญหาเช่นนี้ได้สำเร็จ เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าหากว่าเราไม่สนใจดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็จะเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด และความเดือดร้อนนี้ก็จะเกิดทวีขึ้นทุกวันๆ ไปตามลำดับ

ฉะนั้น จึงขอให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงดำเนินชีวิตตามหลักขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งใดที่เราไม่จำจะต้องไปใช้แล้วเราก็อย่าไปใช้ เราถือหลักในข้อสันโดษที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ และเราพยายามยินดีในของๆ เราที่มีอยู่ เราจะไม่เดือดร้อนอะไรเลย

ปัจจุบันนี้เราก็สามารถจะทำอะไรหลายๆ อย่างขึ้นใช้เองได้ และสิ่งที่เราทำนั้นก็เป็นประโยชน์อย่างมากมาย ถ้าหากว่าเรารู้จักช่วยเหลือของ ๆ เราแล้ว ก็เท่ากับว่าได้ช่วยเหลือประเทศชาติของเราด้วย และการช่วยเหลือประเทศชาติก็คือช่วยเหลือตัวเราเอง เพราะถ้าหากว่า ชาติส่วนใหญ่เดือดร้อนแล้ว ตัวเราที่อยู่ในประเทศชาติก็จะพลอยเดือดร้อน พระสงฆ์องค์เจ้าก็ต้องเดือดร้อนแน่นอน เพราะฉะนั้นปัญหาทั้งปวงนี้ ถ้าหากเราได้ช่วยกันคิดและปฏิบัติกันทุกคนก็จะสามารถที่จะแก้ปัญหานี้ได้สำเร็จ แต่ต้องอาศัยการร่วมมือกันร่วมใจกันโดยทั่วไปทั้งประเทศเราจึงจะแก้ปัญหาเช่นนี้ได้

พระพุทธองค์ได้ชี้แนวทางของการดำเนินชีวิตให้แก่เราไว้อย่างถูกต้อง สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำของเราได้ ธรรมะหลายๆ หมวดที่ท่านได้ตรัสไว้ เราสามารถที่จะนำธรรมะนั้นมาประพฤติปฏิบัติได้ เพราะพระพุทธองค์มิใช่ทรงจะสอนให้เราไปนิพพานอย่างเดียวเท่านั้น แต่สอนแม้กระทั่งเราจะดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้อย่างไร จะปฏิบัติตนอย่างไรท่านก็สอนไว้หมด ถ้าเรารู้จักนำคำสอนนั้นมาเป็นหลักของการดำเนินชีวิตแล้ว เชื่อแน่ว่าในชีวิตประจำวันของเราทุกคนจะไม่ประสบต่อปัญหาเดือดร้อนเช่นนี้

ท่านสาธุชนทั้งหลาย นึกย้อนไปในสมัยอดีตที่คนไทยเราเคร่งครัดในหลักธรรมได้ประพฤติตามหลักที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ ปัญหาเช่นนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ประเทศของเรา แต่ปัจจุบันนี้เราไม่ได้นึกถึงหลักธรรมของพระพุทธเจ้ากันมากนัก ปัญหาต่าง ๆ จึงเกิด

ขึ้นแก่เราอย่างมากมาย เพราะฉะนั้นจึงขอให้เราได้ช่วยกันสนับสนุนของๆ เราที่มีอยู่ สิ่งใดที่เราทำเองได้เราก็ควรยินดีในของๆ เรา ไม่ว่าอะไรมันจะขึ้นราคา ใครจะฉวยโอกาสก็เป็นเรื่องของพ่อค้าที่เขาจะต้องแสวงหาผลประโยชน์ แต่ในฐานะที่เราเป็นผู้บริโภค เราก็ต้องช่วยเหลือกัน ของอะไรที่ไม่ได้ทำขึ้นในประเทศของเราแล้ว เราก็ไม่บริโภค ไม่จำเป็นเลยที่เราจะต้องไปกินแอปเปิ้ล ซึ่งลูกหนึ่งตั้งหลายบาท กินมะม่วงของเรารสชาติดีกว่า กินกล้วยหอมก็ยังอร่อยกว่าแอปเปิ้ลเสียอีก เพราะแอปเปิ้ลลูกหนึ่งตั้งหลายๆบาท อย่างนี้เป็นต้น

เราไม่จำเป็นจะต้องไปกินนมต่างประเทศ นมผงสวนดุสิตก็มีแล้ว ถุงเดียวบาทเดียวเท่านั้น ละลายได้แก้วหนึ่งเหมือนกันประโยชน์ก็ดี เป็นนมสดๆ ด้วยซ้ำไป ของอยู่ในประเทศเรานั้น มีให้กินหลายอย่าง ราคาก็ถูก ไม่จำเป็นต้องไปกินของต่างประเทศ เพราะฉะนั้น เรื่องการดำเนินของชีวิตที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่สาธุชนทั้งหลายควรจะอบรมให้เกิดขึ้น ถ้าเราอยู่ในครอบครัวเราอยู่ในฐานะหัวหน้าแล้วจะต้องปลูกฝังคนในครอบครัวของเราให้รู้จักนิยมของๆ เราบ้าง รู้จักทำของขึ้นมาใช้เองบ้าง สิ่งใดทำเองได้ก็ควรจะทำ ไม่จำเป็นต้องไปพึ่งคนอื่นให้มากนัก

ปัจจุบันนี้ที่จิตตภาวันวิทยาลัย เดือนหนึ่งเราต้องแจกสบู่แจกยาสีฟันให้พระให้เณรท่านใช้ อาตมาสั่งให้ทำยาสีฟันเองแล้ว ให้พระเณรท่านโขลกเอง ทำกันใช้เองและมีประโยชน์ด้วย ใช้ของ ๒ อย่างเท่านั้น ใครจะจำตำราไปทำใช้ก็ได้

การบูนกับสารส้ม ใช้แล้ว ฟันไม่โยก ไม่คลอน ไม่ปวด อาหารติดไรฟันก็ไม่เหม็นแล้วก็ไม่ต้องไปเสียสตางค์มาก

สบู่เราทำใช้เองก็ได้ไม่จำเป็นต้องใช้ผงซักฟอกของฝรั่ง เราทำสบู่ใช้ของเราเองก็ได้ ซักผ้าสะอาดเหมือนกัน ส่วนผสมก็ไม่ยากเย็นอะไร

พระพุทธเจ้านั้น ท่านสอนทุกอย่างแม้การดำรงชีวิตในปัจจุบันนี้ท่านก็สอน เราควรจะทำอะไรเองได้เราควรทำเอง ไม่จำเป็นต้องพึ่งคนอื่น ซึ่งทำให้เรานี้ต้องเสียเปรียบในเรื่องเศรษฐกิจ ถ้าเราทำเอง ใช้เอง บริโภคเอง ภายในประเทศเราจะไม่เดือดร้อนอะไรเลย เราจะอุดมสมบูรณ์มาก แม้แต่เรื่องอาหารการกินเราก็ไม่จำเป็นจะต้องไปกินอาหารอะไรที่ดีมาก ไม่จำเป็นเลยที่เราจะต้องกินอาหารเหลาหรือโต๊ะจีน ต้องเข้าภัตตาคารน้ำพริกผักสดเราก็กินได้ มีประโยชน์กับร่างกายทั้งนั้น และถ้าหากเรารู้จักปรุงด้วยแล้วก็จะอร่อยกว่าอาหารทุกๆ ประเภท

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้ ได้สดับตรับฟังข่าวเช่นนี้อยู่เสมอก็รู้สึกเป็นห่วง และที่นำเรื่องนี้มาพูดก็เป็นเรื่องที่ถูกกาลเวลาทั้งไม่ผิดคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเป็นสันตุฏฐีกถา เป็นเรื่องความสันโดษ ควรที่จะได้สอนให้ประชาชนรู้จักสันโดษในลักษณะดังกล่าวและเราจะได้ยินดีในของๆ เราที่อยู่ ไม่จำเป็นจะต้องไปยินดีของๆ คนอื่น ของที่มีอยู่เราอยู่กันได้อย่างสบาย ต่อให้คนไทยเพิ่มมาอีกหลายล้านคน เราก็ไม่เห็นจะเดือดร้อนอะไร ถ้าหากว่าเราจะปรับปรุงกันจริงๆ เราก็จะไม่เดือดร้อนเลย ขอให้เรายินดีในของๆเราโดยทั่วกัน

นี่เป็นเรื่องที่อาตมาขอฝากไว้แก่ทั้งหลาย ซึ่งในฐานะที่ท่านทั้งหลายเป็นพุทธ–ศาสนิกชนขอให้เราได้ถือหลักอันนี้กันอย่างเคร่งครัด แล้วเราก็จะแก้ปัญหาทั้งหลายทั้งปวงได้สำเร็จ เราจะไม่เดือดร้อนอะไรเลย พระพุทธศาสนายังเป็นศาสนาที่เราจะพึงเอาไว้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ไม่ใช่พอเราปฏิบัติแล้วเราก็จะต้องไปนิพพานกันทันที ไม่ใช่อย่างนั้น แม้แต่ชีวิตประจำวันที่ดำรงอยู่นี้ เราก็สามารถนำธรรมะมาใช้ได้ พระพุทธองค์ท่านวางหลักไว้ให้แก่เราแล้วโดยสมบูรณ์ จึงขอให้สาธุชนทั้งหลายได้ร่วมจิตร่วมใจกันประพฤติปฏิบัติธรรมะในข้อสันโดษกันให้มาก แล้วเราก็จะได้อยู่กันอย่างผาสุก ปราศจากความเดือดร้อน

อาตมาขอฝากไว้ในชั่วระยะที่อาตมาได้มีโอกาสมาแสดงธรรมกถา และคิดว่าการแสดงธรรมกถาในวันนี้ก็คงจะพอสมควรแก่เวลา อาตมาขอยุติแต่เพียงนี้ ขอขอบพระคุณต่อคณะสงฆ์ วัดเบญจมบพิตรที่ได้เปิดรายการนี้ขึ้น ซึ่งก็คงจะเป็นประโยชน์แก่สาธุชนบ้างพอสมควร ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และธรรมะที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้จงเป็นประโยชน์เกื้อกูล และเป็นผลในด้านของการปฏิบัติแก่สาธุชนโดยทั่วกันทุกท่านเทอญ

ดวงประทีปแห่งชีวิต

ของ กิตฺติวุฑฺโฒภิกฺขุ

ขอถวายพระพรสมเด็จพระราชชนนีฯ ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ

ในวาระดิถีอันเป็นสิริมงคล ที่กำหนดขึ้นโดยการสดับตรับฟังธรรมะ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สุขจากการประพฤติธรรมตามหลักของพระพุทธศาสนานี้ อาตมาภาพขอนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดง ทั้งนี้ ก็เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาพอสมควร

จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนานั้น ย่อมเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปในหมู่พุทธศาสนิกชนแล้วว่าศาสนธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศขึ้นนั้น เพื่อมุ่งหวังปลดเปลื้องทุกข์ทั้งปวงให้แก่เวไนยสัตว์ แม้ธรรมวินัยที่ทรงประกาศนั้นจะมีมากมายนับโดยธรรมขันธ์แล้ว มี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ โดยมีนัยต่างกัน แห่งปิฎก คือ

พระวินัยปิฎก
พระสุตตันตปิฎก
พระอภิธรรมปิฎก

แต่จุดหมายของธรรมทั้งหมดนั้น มีจุดหมายเดียวกันคือเพื่อให้สัตว์ทั้งหลายผู้ประพฤติตาม พ้นจากห้วงแห่งความทุกข์ทั้งปวงที่เรียกว่า "วิมุตติ" ข้อนี้มีอุปมาว่า

น้ำแม้จะมีมากมายหลายสายและต่างกันโดยชื่อ แต่น้ำเหล่านั้นก็ไหลลงสู่มหาสมุทรเหมือนกันหมด ทั้งยังมีรสอย่างเดียวคือรสเค็ม ฉันใด ศาสนาธรรมในพระพุทธศาสนานี้แม้จะมีมากมายโดยชื่อก็ตาม แต่จุดหมายของศาสนธรรมนั้นย่อมมีรสเดียวกัน คือ วิมุติรส ฉันนั้น

ในปัจฉิมชาติที่พระองค์เสวยพระชาติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ทรงเล็งเห็นถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่เวไนยสัตว์มากมาย ซึ่งไม่มีใครสามารถเอาชนะได้ ซึ่งทรงแสวงหาทางเพื่อเอาชนะทุกข์เหล่านั้น พระองค์ต้องสละราชสมบัติ จักรพรรดิสมบัติ เพื่อแสวงหาโมกขธรรมอันเป็นโลกุตตรสมบัติถึง ๖ ปี ตลอดระยะเวลา ๖ ปีนั้น ทรงค้นคว้าแสวงหาแต่ทางพ้นทุกข์ จนกระทั่งได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เอง

เมื่อตรัสรู้แล้ว ยังมีพระเมตตาประกาศสัจจธรรมที่ทรงบรรลุแก่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย

ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชนมีความเลื่อมใสศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา จึงควรได้ศึกษาการตรัสรู้ของพระองค์บ้างว่ามีความหมาย มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเราอย่างไร

เพราะธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้แล้วสั่งสอนเรานั้น ย่อมไม่ยากจนเกินกำลังสติปัญญาที่เราจะศึกษาเข้าใจได้ ถ้ามีปัญหาถามขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงตรัสรู้อะไร ในฐานะที่เราเป็นพุทธศาสนิกชน ก็ย่อมจะตอบได้ว่า "ตรัสรู้อริยสัจจ์" ถามต่อไปว่า อริยสัจจ์นั้นมีความสำคัญต่อชีวิตเราอย่างไร

ตอบได้เลยว่า มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในแง่ของการ "ปฏิบัติ" อย่างยิ่ง ฉะนั้น การศึกษาให้เข้าใจในธรรมที่พระองค์ตรัสรู้โดยแจ่มแจ้งนี้ ย่อมเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

หลัก อริยสัจ ที่พระองค์ทรงตรัสรู้ข้อที่ ๑ คือทุกข์อริยสัจ

พระองค์ทรงประกาศสัจจธรรมข้อนี้ว่า เป็นความจริงอันประเสริฐที่สัตว์ทั้งหลายปฏิเสธไม่ได้ คือ

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในชีวิตเราตลอดเวลาก็คือทุกข์นั่นเอง

พระองค์ทรงประกาศความจริงแก่เวไนยสัตว์

แต่มีบางท่านไม่เข้าใจในสัจจธรรมที่พระองค์ทรงประกาศข้อนี้ ต่างได้พากันวิจารณ์ว่า พระบรมศาสดาผู้เป็นเจ้าของพระพุทธศาสนานั้น ได้มองโลกในแง่ร้ายแต่อย่างเดียว ซึ่งอาจเป็นเหตุทำให้บางท่านเหนื่อยหน่ายต่อชีวิตก็ได้

ซึ่งความจริงแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นมิได้มองโลกนี้ในแง่ร้ายแต่อย่างใด แต่พระองค์ทรงเล็งเห็นด้วยพระปัญญาแล้วว่า ความจริงของโลกเป็นอย่างนี้ นอกจากทุกข์นี้แล้วก็ไม่มีอะไร

ดังคาถาที่ชิราภิกษุณี สาวิกาของพระพุทธองค์ตอบแก่มารว่า "ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดขึ้นนอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรดับ"

ในวัฏฏสงสารที่ สรรพสัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยวเวียนตายเวียนเกิดอยู่นี้จึงมีแต่ทุกข์ทั้งสิ้น แต่เราหาได้ทราบถึงกระบวนการแห่งความทุกข์นี้ไม่ ทั้งนี้เพราะสมัญญาประจำโลกทั้งหลายที่เกี่ยวกับเรื่องสัตว์เรื่องบุคคลนั้น ได้ผูกพันรึงรัดจิตใจของสัตว์ทั้งหลายจนไม่สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสัจจธรรมข้อนี้ได้ สมัญญาประจำโลกในความเป็นสัตว์เป็นบุคคลก็ดี ในความเป็นหญิงเป็นชายก็ดี ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของ "สมมุติบัญญัติ" คือเป็นเรื่องที่เราสมมุติกันขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือจะเรียกว่า "โลกสัจจะ" ก็ได้ เพราะเป็นความจริงที่มีปรากฏอยู่ในโลก

แต่เมื่อกล่าว โดยปรมัตถ์ แล้ว ท่านสอนให้เรา พิจารณาให้ลึกซึ้งถึงเบื้องหลังของสมมุติบัญญัติ หรือ "โลกสัจจะ" เหล่านี้

จะขอยกตัวอย่างเช่น โต๊ะ เก้าอี้ รถ เรือ ซึ่งเป็นสิ่งสมมุติที่เรายอมรับว่ามีจริงแต่ความจริงส่วนนี้ จะมีปรากฏได้ก็ต้องอาศัยทัพพสัมภาระต่าง ๆ มาประกอบเข้า แล้วเราก็สมมุติกันขึ้นว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่เมื่อทัพพสัมภาระเหล่านั้นแตกกระจัดกระจายออกไปแล้วสิ่งที่เราสมมุติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ก็ไม่มี

ข้อนี้ฉันใด ความเป็นสัตว์เป็นบุคคลตัวตนเราเขาอันเป็นสมมุติบัญญัติที่มีอยู่เพราะอาศัยขันธ์ ๕ มาประกอบกันเข้าเราจึงสมมุติเรียกกันได้

ในอภิธรรม ปิฎก อันเป็น ปรมัตถเทศนา พระองค์ทรงแสดงถึงเรื่องจิต เจตสิก รูป นิพพาน

จิต เจตสิก รูปนั้นรวมเรียกว่าเบญจขันธ์ นิพพานเป็นขันธวิมุติ เป็นที่ดับแห่งเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โทษ

ท่านทั้งหลายลองพิจารณาถึงความจริงข้อนี้ จะทำให้เห็นหน้าที่ซึ่งเราจะต้องปฏิบัติในพระพุทธศาสนาอันเป็นสรณะในทางจิตใจของเรามากขึ้น เพื่อใช้หลักธรรมนี้ช่วยชีวิตของเรา

ยุคนี้เรามักจะมีความรู้สึกกันว่าเป็นยุคแห่งความเจริญรุ่งเรือง เป็นยุคที่สมบูรณ์ด้วยความสะดวกสบาย มีความสุขมากกว่ายุคอดีต

ความจริงนั้นถ้าพิจารณาตามหลักของอริยสัจแล้ว เรื่องยุคที่มนุษย์อุบัติขึ้นนั้นไม่มีเก่าและไม่มีใหม่ในฐานะที่เป็นทุกขอริยสัจ

มนุษย์ที่เกิดในยุคอดีตหรือปัจจุบัน หรืออนาคตก็ตาม ย่อมอยู่ในฐานะที่มีทุกข์เหมือนกันหมด

มนุษย์ในอดีตเมื่อพันปีหมื่นปีที่ล่วงมาแล้ว เกิดมาก็เป็นทุกข์ มนุษย์เหล่านั้นต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตาย

มนุษย์ปัจจุบันเกิดมาแล้ว ก็ต้องแก่ เจ็บตาย

มนุษย์ที่เกิดในอนาคตก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกัน

เมื่อยังไม่ตายก็ต้องประสบต่อทุกข์เบ็ดเตล็ด เช่น

โสกะ คือความเศร้าโศกเสียใจ

ปริเทวะ คือความบ่นเพ้อรำพัน

ทุกขะ คือความลำบากกาย

โทมนัสสะ คือความคับแค้นใจ

อุปายาสะ คือความเหือดแห้งใจ

ทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายทุกยุคทุกสมัย ซึ่งเราปฏิเสธกันไม่ได้

พระพุทธองค์ ทรงแสดงถึงเรื่องทุกข์อริยสัจจ์ไว้เป็นข้อแรก ก็เพื่อชี้ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเห็นความจริงข้อนี้ แล้วเกิดความสังเวชสลดจิต ไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาททั้งทางคดีโลกและทางคดีธรรม

เพราะเมื่อสัตว์ทั้งหลาย เห็นว่าชีวิตเกิดมานั้นเป็นทุกข์ ก็จะได้กระทำกิจหน้าที่เพื่อรื้อถอนตนให้พ้นไปจากทุกข์เหล่านี้ด้วยความเพียร ในทางโลกีย์นั้นย่อมไม่เป็นคนเกียจคร้าน คือไม่ปล่อยให้ชีวิตล่วงเลยไปโดยไม่ได้ทำกิจอันใดอันเป็นประโยชน์ ในทางโลกุตตระนั้น ย่อมจะทำให้สัตว์ทั้งหลายได้ขวนขวายสร้างสรรคุณความดีสะสมบุญบารมีเพื่อบรรลุถึงซึ่งโลกุตตรธรรม

ในทุกข์อริยสัจจ์นี้ พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ให้เห็นเป็นระยะ ๆ เริ่มต้นแต่ความเกิดว่าเป็นความทุกข์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องบ่ายหน้าไปสู่ชรา คือความแก่

ความแก่นั้นก็เป็นทุกข์ เพราะความแก่ได้ทำลายวัยอันสดชื่นสวยงาม ทำลายกำลังวังชาให้หมดไป

จากนั้นก็ต้องเผชิญกับพยาธิ และผลสุดท้ายก็ต้องเผชิญกับความตาย ความทุกข์เหล่านี้มีอยู่เป็นธรรมดาในวัฏฏสงสาร

เมื่อพระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความจริงในข้อนี้แล้ว ก็ในอันดับต่อไป ทุกข์เหล่านี้มีอะไรเป็นข้อมูล

เพื่อมิให้เราเข้าใจผิดว่ามารดาเป็นผู้มีส่วนให้เป็นผู้สร้างทุกข์ให้แก่เรา ซึ่งความจริงมิใช่เป็นเช่นนั้น

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงตัณหาอันเป็นตัว สมุทัย คือผู้ก่อทุกข์ให้เกิดตัณหาแปลว่าความอยาก เพราะความอยากมีอยู่ ความทุกข์จึงมี ปฏิสนธิวิญญาณ ต้องหยั่งลงสู่ ความเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ก็เพราะตัณหานี่เองเป็นเหตุเป็นปัจจัย ตัณหาคือความอยากเกิดขึ้น ก็เพราะอวิชชาคือ ความไม่รู้ คือไม่รู้ว่าความแก่นั้นเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดในภพภูมิใด ๆ เมื่อความอยากเกิดมีอยู่ ก็เกิดอุปาทาน คือ ความยึดมั่นในความอยากนั้นมากขึ้น เมื่อความยึดมั่น และความอยากเกิดมากขึ้นก็เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายกระทำกรรมลงไปทั้งที่ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง

ผู้กระทำกรรมดีก็ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีทุกข์น้อยลง

ผู้ที่ทำกรรมชั่วก็ไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดีมีทุกข์มากขึ้น

การชี้ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์นี้เพื่อให้เกิดผล คือความดับทุกข์นั่นเอง เพราะการที่จะดับทุกข์ได้นั้น ต้องดับที่เหตุ ไม่ใช่ดับผล

การดับทุกข์นั้นเรียกว่า นิโรธ นิโรธนี้แปลว่าดับ

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "นิพพาน" เพราะเป็นธรรมชาติที่ดับทุกข์ทั้งปวง

ทุกข์อันใหญ่หลวงคือความเกิด ความแก่ ความตาย นี้จะดับได้ก็ต้องอาศัยนิโรธนี้เท่านั้น ตราบใดที่เรายังไม่ได้บรรลุถึงซึ่งนิโรธแล้ว ตราบนั้นจะดับทุกข์เหล่านี้หาได้ไม่ แม้เราจะมีสิ่งอื่นมากมายที่เป็นอิฏฐารมณ์ คือความมีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีความสุขกายมากมายสักเพียงใดก็ตามหาได้เอาชนะกับความทุกข์คือความเกิด แก่ และตายไม่ได้

คนที่จะบรรลุถึงนิโรธได้นั้น ก็ต้องอาศัยทางอันเป็นเครื่องดำเนินคือมรรคอันประกอบด้วยองค์ทั้ง ๘

มรรค ๘ เมื่อกล่าวโดยย่อก็คือ ศีล สมาธิและปัญญานั่นเอง

บุคคลใด ตั้งมั่นอยู่ในศีลในสมาธิและปัญญาดีแล้ว บุคคลนั้นย่อมดำเนินถึงซึ่งความดับทุกข์ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ใกล้นิพพานโดยแท้

หลักใหญ่ในอริยสัจจ์นี้เมื่อกล่าวโดยย่อมีอยู่ ๒ อย่างคือ

อริยสัจจ์ที่เป็นเหตุ

และอริสัจจ์ที่เป็นผล

หลักอริสัจจ์ก็คือหลักของเหตุผลนั่นเอง

ทุกข์อริยสัจจ์นั้นเป็นผล

สมุทัยอริยสัจจ์เป็นเหตุ

นิโรธอริยสัจจ์เป็นผล

มรรคอริยสัจจ์เป็นเหตุ

ถ้าเราได้จับเหตุและผล ๒ อย่างนี้ได้แล้ว พยายามอบรมจิตใจของเราให้มีเหตุมีผล ก็จะมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตนี้มาก

เพราะในชีวิตประจำวันที่ดำเนินอยู่ในปัจจุบันนี้ย่อมมีปัญญาเกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ บางขณะจะต้องประสบต่อความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจต่าง ๆ มากมาย เมื่อทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วเราควรสาวไปหาเหตุแห่งทุกข์เหล่านั้นว่าเกิดมาจากอะไร แม้ในแง่ของโลกีย์ก็ยังมีประโยชน์ในทางแก้ไปปัญหาชีวิตในแง่ต่าง ๆ

เพราะปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นต่อสังคมมนุษย์ในปัจจุบันนี้ บางทีก็แก้ไขกันไม่ได้ ซึ่งเราจะเห็นได้จากการกระทำของคนเรา เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้น

บางคนก็ดื่มสุรายาเมา เพื่อให้หายจากความกลุ้มใจ

บางคนก็ไปเล่นการพนัน เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินแล้วลืมทุกข์เหล่านั้น

บางคนก็เที่ยวไปดูมหรสพ บางคนก็ไปเที่ยวเจ้าชู้

เป็นอบายมุขโดยที่ตนเองหารู้ไม่ว่า การกระทำเช่นนั้นเป็นทางนำไปสู่วิบัติ และจะเกิดความทุกข์มากขึ้น

บางคนจนปัญญาเข้าจริง ๆ ก็ต้องทำลายชีวิตของตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อหนีทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการกระทำที่ปราศจากเหตุผล เกิดโทษแก่ชีวิตทั้งสิ้น

ถ้าเราได้ศึกษาถึงเหตุผลของชีวิตในแง่ของอริยสัจจ์แล้วก็จะทำให้มีเหตุผลมากขึ้นและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผลอันถูกต้อง

แม้เหตุผลที่ลึกซึ้งกว่าปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราทุก ๆ ขณะจิต เช่น ในอิริยาบถคือการยืน เดิน นั่ง นอน เหตุผลของอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ ถ้าเราได้ตามดู พิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นเหตุและผลทั้งสิ้น และเหตุผลที่เป็นไปในอิริยาบถเหล่านี้มีทุกข์อยู่ทุกอิริยาบถ ชีวิตของเราที่เป็นอยู่ได้ก็เพราะอิริยาบถทั้ง ๔ มีความสม่ำเสมอกันบางขณะของชีวิตเราต้องยืน ต้องเดิน ต้องนั่ง และต้องนอน เราจะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งตลอดไปหาได้ไม่

เพราะเหตุใดเราจึงต้องเคลื่อนไหวไปในอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ ทุกท่านก็ตอบได้ว่าเพราะความทุกข์มันบีบคั้น

การที่เรายืนอยู่อิริยาบถเดียวนานๆ ก็เป็นทุกข์

เราเดินอิริยาบถเดียวนาน ๆ ก็เป็นทุกข์

เรานั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวนาน ๆ ก็เป็นทุกข์

เรานอนในอิริยาบถเดียวนาน ๆ ก็เป็นทุกข์

ฉะนั้นอิริยาบถที่เปลี่ยนไปนี้ ก็เพื่อจะหนีทุกข์นั่นเอง แต่การหนีทุกข์ที่เป็นอิริยาบถนี้ เป็นการหนีทุกข์จากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อิริยาบถหนึ่ง ซึ่งก็ไม่พ้นไปจากทุกข์

เพราะไม่ว่าจะไปสู่อิริยาบถไหนๆ ก็มีทุกข์อยู่ประจำทุก ๆ อิริยาบถ เราจะต้องถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เราจะรู้สึกมีทุกข์น้อยลงก็ในระหว่างที่เปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น อิริยาบถทั้ง ๔ จึงเป็นเรื่องของการคลายทุกข์ประจำวัน

ชีวิตที่ดำเนินอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งนาน ๆ จึงกลายเป็นของจำเจที่จะต้องเปลี่ยนแปลงโยกย้ายมิให้เกิดความทุกข์มากขึ้น บางคนต้องเปลี่ยนสถานที่เคยอยู่จำเจมานานด้วยการเที่ยวเตร่ไปไกล ๆ เพื่อพบบรรยากาศใหม่ ภูมิประเทศใหม่ ๆ เพื่อไม่ให้ทุกข์มากนัก

การเปลี่ยนอิริยาบถและเปลี่ยนสถานที่จึงมีประโยชน์เพียงแค่ผ่อนคลายความทุกข์ให้น้อยลงเท่านั้นเอง แต่ในแง่ของธรรมปฏิบัติแล้ว กลับกลายเป็นโทษทำให้เราโง่เขลาไม่เข้าใจในทุกข์มากขึ้น อิริยาบถทั้ง ๔ ที่เปลี่ยนแปลงไปโดยปราศจากกำหนดรู้ตาม จึงเป็นกำแพงปิดกั้นสติปัญญาของเรา หรือปิดบังสติปัญญาของเรามิให้ทุกข์เหล่านั้น

ถ้าเราใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ว่าเราจะยืน จะเดิน จะนั่ง หรือจะนอนก็ตาม มีสติกำหนดรู้ตามในอิริยาบถนั้นๆ เราจะรู้ว่า แม้เราจะนั่งอยู่เฉยๆ ยืนอยู่เฉยๆ หรือนอนอยู่เฉยๆ ก็ตาม ความทุกข์ที่บีบคั้นให้เจ็บปวดจะเกิดขึ้นโดยที่ไม่มีใครมาทุบตี

ขณะนั้นถ้ามี โยนิโสมนสิการ ก็จะเห็นว่าทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว จะเห็นว่าแม้นั่งอยู่เฉยๆ ก็เป็นทุกข์ ถ้าเราเปลี่ยนอิริยาบถ ทุกข์เหล่านั้นจะหมดไปทันที

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพ ท่านสอนให้เรามีสติกำหนดรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ เพื่อที่จะตามกำหนดรู้อิริยาบถนั้น ๆ ตลอดจนเพื่อที่จะศึกษาเหตุผลในอิริยาบทนั้นๆ ด้วย เพราะความรู้สึกยึดถือในความเป็นสัตว์ เป็นบุคคลที่มีต่ออิริยาบถเหล่านี้ เราจึงมีความรู้สึกว่าเราเป็นผู้ยืน เดิน นั่ง นอน ที่จริงแล้วหามีเราหรือมีสัตว์ บุคคลยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ แต่เป็นขบวนการของนามรูปที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน คำว่า รูป ในที่นี้หมายถึง รูปขันธ์ ถ้ากล่าวโดย ปรมัตถ์แล้วได้แก่รูป ๒๘ อันมีมหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔ เรียกตามศัพท์สามัญว่าร่างกาย ส่วน

นามธรรมนั้นได้แก่ จิต และ เจตสิก อาการยืน เดิน นั่ง นอน ของรูปนั้นจะเป็นไปได้นั้นก็เพราะนามธรรม เพราะเมื่อจิตคิดจะยืนเกิดขึ้น จิตตัชชวาโยธาตุก็เกิดขึ้น ทำให้ร่างกายยืดยืนขึ้น จิตตัชชวาโยธาตุนี้ เป็นธาตุหนึ่งที่เกิดมาจากจิตเป็นสมุฏฐาน ทำให้อิริยาบถเป็นไป

ฉะนั้นในอิริยาบถเหล่านี้เราตามรู้ให้เห็นโดยแจ่มชัดแล้วก็จะเห็นเหตุผลของนามรูปที่เป็นไป โบราณท่านจึงพูดว่า จิตเหมือนนาย กายเหมือนบ่าว ความเป็นไปในอิริยาบถทั้ง ๔ จึงมีแต่นามรูปที่เป็นไปเท่านั้น หาได้มีสัตว์บุคคลเป็นไปไม่

การเห็นด้วยปัญญาเช่นนี้ ย่อมถอนสมัญญาประจำโลก ถอนความยึดถือและความเป็นสัตว์เป็นบุคคลได้

ถ้าเราถอนความยึดถือในความเป็นสัตว์เป็นบุคคลได้แล้ว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะความยึดถือเป็นเหตุ ก็จักลดน้อยถอยลงตามลำดับ เมื่อไม่ยึดถือเลยได้เมื่อไร ความทุกข์ก็จักไม่มีเลย ในสติปัฏฐานสูตรนี้จึงเป็นแนวทางของการปฏิบัติเพื่อให้เห็นเหตุผลในสัจจธรรมข้อนี้

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเบญจขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปาทานนั้น เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ปัญญาที่เป็นไปในการเห็นทุกข์นี้เรียกว่า ปริญเญยยกิจ กิจด้วยการกำหนดรู้ปัญญาในอริยสัจจ์ข้อแรกนี้ ท่านสอนให้เรากำหนดรู้ทุกข์เสียก่อน ตามหลักอริยสัจจ์ข้อแรก ในชีวิตประจำวันของเรานี้ เราต้องกำหนดทบทวนพิจารณาชีวิตของเราว่าเป็นทุกข์จริงหรือไม่ ส่วนในหลักปฏิบัติเพื่อไปสู่โลกุตตรธรรมนั้น ปัญญาจะเกิดขึ้นทำกิจด้วยการกำหนดรู้ทุกข์อริยสัจจ์นี้โดยแจ่มแจ้ง

กิจการของปัญญาที่ทำหน้าที่ในอริยสัจจ์ข้อที่ ๒ นั้นเรียกว่า ปหาตัพพกิจ คือทำกิจด้วยการทำลาย เพราะสมุทัยคือเหตุให้เกิดอกุศลควรดับเสีย ถ้าตราบใดยังทำลายหรือดับตัณหานี้ไม่ได้ ทุกข์ก็ย่อมจะไม่ดับ กิจในอริยสัจจ์ข้อนี้จึงอยู่ที่การละ แม้จะละยังไม่ได้โดยเด็ดขาด อย่างน้อยที่สุด เราจะเห็นได้ว่าความอยากที่เกิดขึ้นในจิตนี้เป็นตัวก่อทุกข์ให้ ถ้าความอยากมีมากโดยไม่มีขอบเขตแล้ว ความทุกข์ก็ย่อมจะมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ฉะนั้นถ้าดับความอยากได้มากเท่าไร ความทุกข์ก็จะดับลงได้มากเท่านั้น

กิจข้อที่ ๓ ของปัญญาในนิโรธอริยสัจจ์นั้นเรียกว่า สัจฉิกาตัพพกิจ คือกิจทำนิพพานให้แจ้งหลักปฏิบัติข้อนี้เพื่อทำให้นิพพานแจ้งขึ้นในจิตนั่นเอง

ในอริยสัจจ์ข้อที่ ๔ เรียกว่า ภาเวตัพพกิจ คือมีหน้าที่เจริญมรรค ๘ อันมีสัมมาทิฏฐิเป็นปุเรจาริก หลักปฏิบัติเหล่านี้ พุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติตามเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อเรามีศีลละเว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย และวาจา โดยไม่ใช้กายและวาจาไปเบียดเบียนผู้อื่นให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแล้ว จากนั้นก็อบรมสมาธิทำจิตของเราให้ตั้งมั่นไม่ให้ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ

กิจประจำวันที่เราจะพึงปฏิบัติสมาธินั้นทำได้ไม่ยาก ก่อนที่เราจะเข้านอนต้องสวดมนต์ไหว้พระเสียก่อน เมื่อสวดมนต์ไหว้พระแล้วก็ควรนั่งภาวนาทำสมาธิ ๑๕ นาทีหรือ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมงก็ได้ โดยเอาจิตระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ การปฏิบัติด้วยวิธีนี้สะดวกมากที่สุด เรียกว่าเจริญพุทธานุสสติ พึงนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง เอาจิตตั้งไว้ที่สุดลมหายใจหรือกลางกายของเราแล้วบริกรรมในใจในพุทธคุณบทใดบทหนึ่งใน ๙ บท เช่น อิติปิโส ภควา อรหํ...... ......หรือจะใช้คำว่า อรหํ เพียงบทเดียวก็ได้

เมื่อเอาจิตระลึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์เช่นนี้สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามระดับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วจิตนี้จะผ่องใสจากปริยุฏฐานกิเลส คือกิเลสที่ทำให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อกิเลสจิตชนิดนี้ดับไป จิตนี้จะผ่องใสขึ้น เมื่อจิตผ่องใสจากปริยุฏฐานกิเลสแล้ว ปัญญาย่อมจะเกิดขึ้นเห็นสังขารทั้งหลายตามความจริงว่าไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นอยู่เสมอ เป็นอนัตตาเพราะบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามอำนาจ ไม่มีแก่นสารสาระ สามัญญลักษณะอาจจะปรากฏขึ้นได้ แต่ต้องอาศัยการอบรมจิตให้ผ่องใสเสียก่อน

ฉะนั้น กิจที่เป็นไปในอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ที่กล่าวมานี้ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ย่อมเกิดประโยชน์ทั้งโลกิยะและโลกุตตรธรรม เราอย่าเข้าใจว่าการรู้อริยสัจจ์ ๔ จะต้องมีแต่โลกุตตรธรรมเท่านั้น เราสามารถเรียนรู้อริยสัจจ์ ๔ ได้ทั้ง ๒ อย่าง ทั้งในแง่ของโลกีย์และในแง่ของโลกุตตระ

การศึกษาให้เข้าใจอริยสัจจ์ ในแง่ของโลกีย์ก็มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมในโลกิยะ การรู้อริยสัจจ์ในแง่ของโลกุตตระก็มีประโยชน์ในแง่ของโลกุตตระ ทำให้ผู้รู้อริยสัจจ์โดยแจ่มแจ้งสำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้

ผู้ที่รู้อริยสัจจ์ในแง่ของโลกีย์ คือรู้ในแง่ของการศึกษาให้เกิดความเข้าใจนั้นเรียกว่า อนุโพธิญาณ

ถ้าผู้นั้นปฏิบัติตามแล้วจะทำให้เข้าใจขึ้นได้ว่า ชื่อว่าทุกข์แล้วเราจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม มันก็เกิดขึ้นแก่เราทั้งสิ้น ตราบใดที่นามรูปยังมีอยู่ ก็ต้องประสพกับทุกข์อย่างนี้ทั้งนั้น

จะเห็นได้ว่าแม้บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ประกอบแต่คุณงามความดี ก็ยังมีความทุกข์ ถ้าคนที่เกิดมาแล้วประกอบแต่กรรมชั่วอยู่เสมอ จะทุกข์เพียงไหนความชั่วที่กระทำลงไปนั้นก็จะสร้างทุกข์ความเดือดร้อนใจให้เกิดเพิ่มขึ้นมากมาย เท่ากับเป็นการเพิ่มทุกข์ให้มากยิ่งขึ้นนั่นเอง

การศึกษาให้เข้าใจในหลักอริยสัจจ์ทางโลกีย์นี้ เป็นเหตุให้เราได้เข้าใจถึงความจริงเหล่านี้กว้างขวางออกไป เช่นเมื่อเห็นทุกข์ของตนด้วยความจริงอย่างนี้ แล้วก็ย่อมจะเห็นทุกข์ของผู้อื่นด้วย และจะเป็นทางป้องกันมิให้เราเบียดเบียนคนอื่นให้เกิดทุกข์ เพราะชีวิตของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ย่อมรักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน การดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้ประเสริฐสุดนั้น จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อกันหลายอย่างด้วยกัน

ประการแรกเราจะต้องมีความปรารถนาดีรักใคร่เมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่คิดเบียดเบียนทำลายล้างซึ่งกันและกัน มีความปรารถนาดีที่จะให้สัตว์ทั้งหลายได้บรรลุซึ่งความสุข พ้นทุกข์อย่างแท้จริง แม้เราจะช่วยสัตว์อื่นให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานไม่ได้ก็ตาม อย่างน้อยก็ปลูกความปรารถนาดีรักใคร่ต่อกันเข้าไว้ ไม่เบียดเบียนกันให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน อันเป็นส่วนแห่งเมตตาธรรม ทั้งที่อยู่ในวงแคบ คือมีเมตตาต่อกันระหว่างบิดามารดากับบุตร หรือภรรยากับสามี ญาติกับมิตร หรือจะแผ่กว้างไปโดยไม่มีขอบเขตที่เรียกว่าอัปปมัญญา ก็ยิ่งจะมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

จากนั้นก็ควรจะมีความสงสารต่อสัตว์ผู้ตกทุกข์ได้ยาก เมื่อทราบว่าเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายของเราประสพต่อความทุกข์ความเดือนร้อนก็หาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องให้พ้นจากทุกข์เหล่านั้นโดยไม่นิ่งดูดาย อันเป็น กรุณาธรรม

เมื่อทราบว่าเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความสุขความเจริญก็พลอยอนุโมทนายินดีต่อเขาเหล่านั้น อย่าตั้งจิตริษยาต่อความสุขความเจริญหรือความดีที่ผู้อื่นกระทำ

เพราะความริษยานั้น เป็นธรรมที่ทำลายล้างความดีงามของผู้อื่น เป็นอุปสรรคของบุคคลผู้สร้างความดีเป็นอย่างยิ่ง การตั้งจิตพลอยยินดีต่อความดีของผู้นั้น จึงเป็นทางป้องกันไม่ให้ความริษยาเกิดขึ้นในจิตใจของเราได้ การที่บุคคลตั้งจิตพลอยยินดีในความสุขความเจริญของบุคคลอื่นนั้นเป็น มุทิตาธรรม ควรฝึกให้มีในจิตของเราให้กว้างขวางออกไป

แม้บางครั้งเราจะเห็นว่าเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ประสพต่อทุกข์โทษอย่างมหันต์จนเราไม่อาจสามารถช่วยเหลือได้ ก็จงตั้งจิตให้มั่นคงอย่าให้หวั่นไหวจนเกิดความทุกข์ขึ้น โดยพิจารณาถึงกฎของกรรมว่า

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมานี้ย่อมมีกรรมเป็นของ ๆ ตนทั้งสิ้น สัตว์จะมีความสุขหรือความทุกข์ก็เพราะกรรม คือการกระทำของตนเอง

การนึกถึงกรรมของผู้อื่นย่อมช่วยบรรเทามิให้จิตนี้เกิดความหวั่นไหว เศร้าหมองได้ นี่คือ อุเบกขาธรรม ความเป็นอยู่ของบุคคลผู้ประเสริฐนั้นจะต้องประกอบด้วยธรรมเหล่านี้เป็นสมบัติประจำใจ ส่วนความรู้อริยสัจจ์ขั้นสูงสุดนั้นเรียกว่า ปฏิเวธญาณ คือรู้แจ้งเป็นพระอริยเจ้าดังกล่าวแล้วเบื้องต้น แม้ท่านเหล่านี้จักยังตนให้พ้นจากทุกข์ได้แล้วโดยเด็ดขาด ท่านก็หาได้ทอดทิ้งกิจหน้าที่อันสำคัญที่ท่านจะพึงมีต่อสัตว์อื่นไม่

พระอริยเจ้าทั้งหลายจึงอุทิศชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริงด้วย

เช่นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราเมื่อตรัสรู้อริยสัจจ์แล้ว ก็เที่ยวจาริกสั่งสอนเวไนยสัตว์ทุกถ้วนหน้า ทรงสอนให้สัตว์ทั้งหลายดำเนินชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านโลกีย์และโลกุตตระอันมีอยู่มากมายในพระไตรปิฎกที่อาจหยิบยกเอามาเป็นหลักปฏิบัติได้ในแง่ต่าง ๆ

แม้อริยสาวกท่านก็ปฏิบัติเช่นนี้เหมือนกัน การแสดงธรรมปาฐกในวันนี้ พอสมควรแก่กาลเวลา เพราะฉะนั้น ที่สุดแห่งธรรมปาฐกถาตั้งแต่ต้นอวสานนี้ อาตมาภาพขอตั้งกัลยาณจิตด้วยสัจจวาจาภาษิตนี้ ขอความเป็นศิริมงคลจงบังเกิดในกาลทุกเมื่อและด้วยเดชานุภาพแห่งพระรัตนตรัยจงเป็นปฏิพาหโนบายกางกั้น ขอสรรพอุปั่ทวันตราย คืออุปสรรคข้อติดขัดทั้งหลายจงอย่าได้บังเกิดมีในสยามรัฐมหาชนบทนี้ในกาลไหน ๆ จงบำราศไกลด้วยประการทั้งปวง จงบริบรูณ์ด้วยวัตถุอันเป็นอิฏฐวิบูลย์ผล และความถึงพร้อมด้วยสุขโสมนัสในสมาธิธรรมวิโมกขธรรม จงบังเกิดมีแด่สมเด็จพระราชชนนีฯ ผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ พระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชบริพารตลอดจนคณะรัฐบาลผู้อภิบาลรักษาสยามรัฐมหาชนบทนี้

ขอเทพเจ้าเหล่าเทพยดาทั้งหลายที่สิงสถิตอยู่ในสยามรัฐมณฑล ตั้งแต่พระราชนิเวศน์ตลอดเขตรัฐสีมาที่สมเด็จพระราชชนนีได้ทรงบูชาแล้วด้วยธรรมพลี อามิสพลี จงตั้งจิตไมตรีอภิบาลคุ้มครองรักษาให้พระราชชนนีผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ ตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชบริพารและคณะรัฐบาลนี้จงได้บรรลุถึงอิฏฐวิบูลผลอันเป็นหิตานุหิตประโยชน์ ขอสรรพโทษทั้งหลายอันไม่เกื้อกูลต่อความเจริญ จงอย่าได้บังเกิดมี ด้วยสัจจวาจาภาษิตนี้จงบังเกิดผลแด่ สมเด็จพระราชชนนีผู้มีพระหฤทัยเลื่อมใสในพระรัตนตรัยสมดังพระประสงค์จงทุกประการ เทอญ.

รสอะไรไม่อร่อยแม้น　　รสธรรม
หวานอื่นไม่เหมือนคำ　　สัตย์พร้อง
พ้นใดก็ไม่ล้ำ　　คัญเท่า ทุกข์แฮ
สุขอื่นฤๅจักพร้อง　　สงบนั้นมีไฉน

กรมหมื่นวิวิธวรรณปรีชา

คุณหมอสุนทรี เกษสังข์ ได้มาติดต่อขอเรื่องเกี่ยวกับการแพทย์ที่ผมเขียนไว้เพื่อนำไปตีพิมพ์ในงานฌาปนกิจศพ คุณพ่อรอด เกษสังข์ ผมรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสช่วยเหลืองานนี้ เพราะผมได้รู้จักกับ พ.อ. ประเทืองและคุณหมอสุนทรี เกษสังข์ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๔ เมื่อครั้งที่ผมมียศเป็นร้อยโทอยู่กองพยาบาลกรมการขนส่งทหารบก และเสธ.ประเทืองมียศเป็นพันตรี เรามีความสนิทสนมนับถือกันเหมือนญาติ นอกจากนั้นผมยังได้มีโอกาสได้รับใช้คุณพ่อรอด เกษสังข์ ตลอดมาจนกระทั่งท่านถึงวาระสุดท้ายด้วยโรคชรา ขอให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อจงไปสู่สุคติในภพภาคหน้าเทอญ

พ.อ. ชนะ แย้มบุญเรือง

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับไต

พันเอก นายแพทย์ หนะ แย้มบุญเรือง

ในสหรัฐอเมริกาโรคไตเป็นต้นเหตุที่ทำให้คนตายเป็นอันดับที่ ๔ จึงนับได้ว่ามีความสำคัญมาก ในประเทศเราเข้าใจว่าคงมีผู้ป่วยด้วยโรคไตไม่น้อย ท่านคงจะได้ยินข่าวการตายของญาติมิตรด้วยโรคนี้เสมอๆ ทั้งนี้เพราะไตเป็นอวัยวะสำคัญ และทำงานร่วมกับอวัยวะอื่นของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ตับ เป็นต้น เมื่อผู้ป่วยที่เป็นโรคอื่นเข้าระยะอันตรายของโรคมักจะพบว่ามีไตไม่ทำงานเข้าแทรกทำให้ผู้ป่วยคนนั้นถึงแก่กรรมเร็วขึ้น ด้วยเหตุฉะนี้ การที่มีความรู้เกี่ยวกับไตไว้บ้าง คงจะทำให้ท่านสบายใจขึ้น และรีบรักษาตัวเสียก่อนที่จะสายเกินไป

ไตมีหน้าที่อย่างไร

คนปกติมีไต ๒ ข้าง อยู่ทางขวาและซ้ายของเส้นเลือดแดงใหญ่หรือกระดูกสันหลังในระดับชายโครง ไตมีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่ว ข้างหนึ่งหนักประมาณ ๑๒๕—๑๗๐ กรัม (ขนาดใกล้เคียงกับไตหมู) ไตทั้งสองข้างจะติดอยู่กับผนังช่องท้องด้านหลังแต่อยู่นอกเยื่อบุช่องท้อง หน้าที่ส่วนใหญ่ที่สำคัญของไต คือ

๑. การกรองของเสียออกจากเลือด

๒. การดูดซึมน้ำ น้ำตาล โปรตีนและเกลือแร่บางชนิดกลับเข้าสู่ร่างกาย

๓. การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

๔. รักษาภาวะกรด—ด่าง ของเลือด

๕. สร้างสารควบคุมความดันโลหิต และสารที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

ปัสสาวะเกิดขึ้นได้อย่างไร

บัสสาวะคือน้ำปนของเสียซึ่งถูกไตขับถ่ายออกจากเลือด เลือดจะหมุนเวียนไหลผ่านเข้าสู่ไตและถูกกรองออกมาเป็นน้ำประมาณวันละ ๑๗๐ ลิตร แต่ไตสามารถดูดซึมน้ำนี้กลับไปได้ประมาณวันละ ๑๖๘.๕ ลิตร คงออกมาเป็นปัสสาวะประมาณวันละ ๑.๕ ลิตรเท่านั้น ดังนั้นถ้าดื่มน้ำน้อยจำนวนน้ำที่ถูกกรองออกมาจะน้อย แต่การดูดซึมเกือบเท่าเดิม ปัสสาวะก็จะออกน้อย

คนเราจะมีไตเพียงข้างเดียวได้หรือไม่

คนเราอาจมีไตข้างเดียวได้ถ้าไตนั้นปกติ การมีไตข้างเดียวอาจเป็นมาแต่กำเนิด หรือเกิดโรคไตเสียไปข้างหนึ่ง หรือผ่าตัดไตออกไปข้างหนึ่งเพราะเป็นโรคหรือบริจาคแก่ผู้อื่น ไตข้างที่เหลือจะสามารถทำงานชดเชยได้โดยทำงานเพิ่มขึ้น ดังนั้นไตข้างนั้นจะโตขึ้นเล็กน้อย คนที่มีไตข้างเดียวจะต้องระวังรักษาสุขภาพให้ดี อย่าให้ไตเกิดเป็นโรคได้

การปวดหลังแสดงว่าเป็นโรคไตใช่หรือไม่

มีคนส่วนมากเข้าใจผิดว่า ถ้าปวดหลังแสดงว่าเป็นโรคเกี่ยวกับไต ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะได้รับความเข้าใจนี้มาจากการโฆษณาขายยา เท่าที่พบมาพวกที่บ่นปวดหลังมักจะปวดตรงกลางกระดูกสันหลัง หรือข้างเคียงและต่ำลงมาบริเวณก้นกบ ร่วมกับการมีปัสสาวะน้อยและสีเข้ม นอกจากนั้นมักจะให้ประวัติว่านั่งทำงานมาก ขับรถยนต์ จักรยานยนต์วันละหลายชั่วโมง งานยุ่งจนดื่มน้ำน้อยและพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาการนี้มักจะเกิดจากกระดูก และกล้ามเนื้อหลังอักเสบมากกว่า เมื่อให้พักผ่อน กินยาแก้ปวด และดื่มน้ำมากๆ อาการปวดหลังจะดีขึ้น การตรวจปัสสาวะมักจะไม่พบสิ่งผิดปกติ

ส่วนโรคไตที่ทำให้ปวดหลังและพบบ่อยได้แก่

๑. นิ่วในไตหรือท่อไตใหญ่ มักจะปวดข้างเดียวและร้าวลงไปหน้าขา การปวดจะปวดมากจนตัวงอ เหงื่อแตก เพราะก้อนนิ่วไปอุด พอก้อนนิ่วหลุดอาการปวดก็หายไป

๒. ไตอักเสบรุนแรงทำให้ไตบวม มีเลือดคั่ง เกิดปวดสีข้างตื้อ ๆ มักจะเป็นทั้ง ๒ ข้าง ตรวจปัสสาวะอาจพบเม็ดเลือดและไข่ขาว

๓. ไตหย่อน มักเป็นมาแต่กำเนิด ปกติไตของคนเราจะยึดติดกับผนังลำตัวด้านหลังค่อนข้างแน่น ในคนที่ไตหย่อน ไตจะแกว่งไปตามการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดการบิดหรืองอพับที่ขั้วไตเกิดการปวดได้ มักพบเป็นข้างเดียว

ไตสร้างฮอร์โมนทางเพศหรือ

มีบางคนเข้าใจว่าถ้าความรู้สึกทางเพศเสื่อมแสดงว่าเป็นโรคไต และควรหายาบำรุงไตมากิน เพื่อให้ความรู้สึกทางเพศกลับดีขึ้น ซึ่งพบว่าไม่เป็นความจริงไตมีหน้าที่สร้างสารควบคุมความดันโลหิตและสร้างเม็ดเลือดแดง ผู้ป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังร่างกายจะอ่อนแอทำให้ความรู้สึกทางเพศลดไปเอง โรคที่ทำให้ความรู้สึกทางเพศเสื่อมมี โรคเบาหวาน โรคประสาทเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ และโรคเรื้อรังอื่น ๆ

การมีปัสสาวะขุ่นแสดงว่าเป็นโรคไตใช่หรือไม่

ปกติคนเราจะถ่ายปัสสาวะลงโถส้วมหรือพื้นดิน การดูความขุ่นใสจากสายปัสสาวะกำลังถ่ายนั้นบอกยาก นอกจากจะบอกสีเข้มมากน้อยเท่านั้น คนที่สังเกตว่าปัสสาวะขุ่นมักจะเป็นพวกที่ถ่ายใส่กระโถนหรือกระบอกตั้งทิ้งไว้ค้างคืน เมื่อมาดูตอนเช้าจะพบปัสสาวะขุ่นเป็นตะกอนมากมายทำให้เข้าใจว่าเป็นโรคไต ซึ่งนับว่าเป็นการเข้าใจผิด ทั้งนี้เพราะปัสสาวะที่ตั้งทิ้งไว้เป็นชั่วโมง จะถูกเชื้อโรคในอากาศเข้าทำปฏิกริยาเกิดตะกอนขุ่นคล้ายวุ้น คนพวกนี้ถ้าได้ปัสสาวะถ่ายใหม่ ๆ มาตรวจมักจะพบว่าใสปกติ โรคไตที่จะทำให้เกิดปัสสาวะขุ่นได้แก่มีการอักเสบเป็นหนองในทางเดินปัสสาวะ ตั้งแต่ท่อปัสสาวะขึ้นไปจนถึงกรวยไต ซึ่งผู้เป็นโรคนี้มักจะมีอาการรุนแรงอื่น ๆ ร่วมด้วย อีกโรคหนึ่งได้แก่โรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ซึ่งบางครั้งก้อนนิ่วอาจจะละลายเป็นผงเล็กๆ คล้ายผงชอล์กออกมาในปัสสาวะ

การที่ถ่ายปัสสาวะออกจำนวนมากเป็นโรคไตหรือไม่

การที่คนเรามีปัสสาวะออกจำนวนมากแสดงว่าไตทำงานขับถ่ายได้ดี และผู้นั้นดื่มน้ำพอเพียงคนปกติจะปัสสาวะวันละ ๑,๐๐๐–๑,๕๐๐ ซี.ซี. คนที่ถ่ายปัสสาวะมากกว่าจำนวนนี้อาจเกิดจากโรคดังต่อไปนี้

๑. โรคเบาหวาน มีปัสสาวะมากกว่า ๒ ลิตรต่อวัน ดื่มน้ำมากและอ่อนเพลียเกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดสูงและน้ำตาลถูกขับถ่ายออกทางไต น้ำตาลที่ออกมาทางไตจะดึงน้ำออกมาด้วย ถ้ารักษาเบาหวานดีขึ้นอาการนี้จะหายไป

๒. โรคเบาจืด เกิดจากความพิการในสมองที่ไม่สามารถสร้างฮอร์โมน ซึ่งควบคุมการดูดซึมน้ำกลับ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า น้ำส่วมใหญ่จะถูกดูดซึมกลับที่ไต ภายใต้

การควบคุมของฮอร์โมน เมื่อขาดฮอร์โมนน้ำจะถูกขับออกมาก ผู้ป่วยอาจจะมีปัสสาวะวันละ ๑๐–๒๐ ลิตร และต้องดื่มน้ำมากเช่นกัน

๓. โรคจิตประสาทบางชนิด ชอบดื่มน้ำมาก จึงถ่ายปัสสาวะมาก พวกนี้อาจจะแยกออกจากโรคเบาจืดโดยไม่ยาก

ปัสสาวะออกน้อยเป็นโรคไตใช่หรือไม่

จำนวนปัสสาวะจะขึ้นอยู่กับจำนวนน้ำดื่ม เหงื่อ และน้ำที่สูญเสียทางอื่น ดังนั้นในคนปกติที่ดื่มน้ำน้อย นักกีฬาที่เสียเหงื่อ ในผู้ป่วยท้องร่วงหรืออาเจียนอย่างแรงจะเกิดภาวะปัสสาวะออกน้อยกว่าปกติได้ แต่มักไม่น้อยกว่า ๕๐๐ ซี.ซี. ต่อวัน ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตถ้ามีปัสสาวะออกน้อยหรือไม่มีเลย มักจะพบว่ามีการบวมตามหน้า ลำตัว และอาการเหนื่อยง่าย อึดอัดร่วมด้วย เป็นเครื่องแสดงว่าเข้าระยะอันตราย

การถ่ายปัสสาวะปนเลือดสีแดง

ที่พบได้บ่อยมักจะเกิดจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นแผล ไตอักเสบเฉียบพลัน นิ่วในไต วัณโรคที่ไต มะเร็งที่ไต มะเร็งในกระเพาะปัสสาวะเอง หรือที่รุกลามมาจากอวัยวะใกล้เคียง เช่น มดลูก ทวารหนัก ถือว่ามีความสำคัญมากควรรีบไปปรึกษาแพทย์

การถ่ายปัสสาวะบ่อย ๆ ครั้งละเล็กน้อยจะเป็นโรคไตหรือไม่

อาการเช่นนี้มักจะพบในคนที่เป็นโรคประสาทไว หวั่นไหวง่าย ประสาทเครียด มีความทุกข์กังวล ยิ่งถ้าเป็นเวลากลางคืนขณะนอนไม่หลับจะยิ่งชัดเจน ในเด็กวัยเข้าเรียนอาจจะพบอาการเช่นนี้ได้ระยะหนึ่ง โดยเกิดจากการหวั่นไหวทางประสาท โรคที่ทำให้ถ่ายปัสสาวะบ่อยอันเกี่ยวข้องกับทางเดินปัสสาวะที่พบบ่อยได้แก่ ท่อปัสสาวะอักเสบ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โดยเฉพาะบริเวณหูรูด นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ส่วนไตมักจะไม่มีการผิดปกติ

เด็กโตที่ถ่ายรดที่นอนเป็นโรคไตใช่หรือไม่

เด็กที่เป็นเช่นนี้มักพบว่าเกิดจากประสาทหวั่นไหวเช่นกัน สาเหตุอาจจะเป็นเพราะเด็กกลัวผี กลัวความมืด ส้วมอยู่ไกล กังวลเรื่องทางโรงเรียน ฝันฟุ้งซ่านทำให้ถ่ายรดที่นอน เรามักจะไม่ค่อยพบในเด็กที่มีสุขภาพจิตดีและมีระเบียบวินัย แต่มีผู้รายงานว่าเด็กที่ถ่ายรดที่นอนอาจจะเกิดจากกรวยไตอักเสบเรื้อรังได้

การตรวจพบไข่ขาวในปัสสาวะสำคัญอย่างไร

ไข่ขาวหรือแอลบูมินปกติจะพบมีอยู่ในเลือด มีหน้าที่อุ้มน้ำเอาไว้ในเส้นเลือด ถ้าพบไข่ขาวจำนวนมากในปัสสาวะหมายถึงว่าผนังของเส้นเลือดฝอยในไตเสีย ไข่ขาวจึงหลุดออกมาได้ แสดงว่าเป็นโรคไต แต่ในบางครั้งเราอาจจะพบไข่ขาวจำนวนเล็กน้อยในปัสสาวะของคนปกติได้ ซึ่งไข่ขาวนั้นมักจะมาจากน้ำเมือกในท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ หรือจากช่องคลอด

การบวมกับโรคไต

อาการบวมเป็นอาการสำคัญของโรคไต ทั้งนี้เพราะไตมีหน้าที่ขับน้ำ เมื่อไตพิการก็จะเสียหน้าที่นี้ทำให้เกิดน้ำคั่งในร่างกาย ซึ่งแสดงออกมาโดยการบวม ลักษณะการบวมอาจจะมากน้อยแล้วแต่ชนิดและระยะของโรคไต ในระยะที่เป็นโรคไตอักเสบเฉียบพลันการบวมมักจะไม่มาก และสังเกตเห็นได้ชัดที่หนังตา ใบหน้า คอ และลำตัว ส่วนในระยะที่เป็นโรคไตเรื้อรังมักจะบวมส่วนล่าง เช่น ท้อง ขา เท้า และอัณฑะ ที่เป็นเช่นนี้เพราะในโรคไตเรื้อรังร่างกายสูญเสียไข่ขาวไปเป็นเวลานาน ทำให้ไข่ขาวในเลือดต่ำ น้ำในเส้นเลือดจะซึมออกมาอยู่ใต้ผิวหนัง โดยเฉพาะท่อนล่างของร่างกาย เราอาจจะพบผู้ป่วยที่บวมจากการมีไข่ขาวในเลือดต่ำในโรคอื่น ซึ่งมีไตปกติ เช่นโรคตับ โรคโลหิตจาง โรคขาดอาหาร ในผู้หญิงการบวมอาจจะเกี่ยวข้องกับรอบประจำเดือน ซึ่งควบคุมโดยฮอร์โมนเพศ

โรคไตเกิดขึ้นได้อย่างไร

โรคไตมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับส่วนไหนของไตเกิดพยาธิสภาพ และต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นแตกต่างกันออกไป เพื่อที่จะให้เข้าใจโรคไตง่ายขึ้น จึงขออธิบายส่วนต่าง ๆ ภายในไตและการทำงานให้ทราบโดยย่อดังนี้

๑. ส่วนที่เป็นเนื้อ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของไต ทำให้เราเห็นเป็นรูปร่างขึ้นมา เนื้อไตจะเป็นที่อยู่ของเส้นเลือดแดง กลุ่มเส้นเลือดฝอย ท่อไตเล็ก และท่อรวมปัสสาวะ

๒. ส่วนที่เป็นกลุ่มเส้นเลือดฝอย มองดูด้วยตาเปล่าจะเห็นเป็นจุดแดง ขนาดปลายเข็มหมุดอยู่ตรงริมนอกของเนื้อไต กลุ่มเส้นเลือดฝอยนี้มีประมาณ ๑ ล้านอันในไต ๑ ข้าง มีหน้าที่สำคัญคือ กรองน้ำ และของเสียออกจากเลือด

๓. ส่วนที่เป็นท่อไต มีลักษณะคดไปมาติดต่อรับน้ำและของเสียจากกลุ่มเลือดฝอยมายังท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ดูดซึมน้ำกลับเข้าสู่เส้นเลือดและขับของเสียรวมกับน้ำบางส่วนออกมาเป็นปัสสาวะ

๔. ส่วนกรวยไต อยู่บริเวณขั้วไตรูปร่างคล้ายกรวยด้านปากกว้างจะเป็นส่วนที่รับปัสสาวะจากท่อรวมปัสสาวะทั้งหมดภายในเนื้อไต แล้วรวบรวมปัสสาวะส่งผ่านท่อไตไปยังกระเพาะปัสสาวะ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโรคไตเกิดขึ้นได้ จะต้องมีการเสียของส่วนหนึ่งส่วนใดหรือพร้อมกันหลายส่วนภายในไต

โรคไตมีอาการสำคัญอย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไร จะมีวิธีป้องกันและรักษาได้หรือไม่

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าโรคไตมีหลายชนิด สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคและอาการแสดงจึงแตกต่างกันออกไป จะขอกล่าวเฉพาะที่สำคัญและพบบ่อย

โรคกรวยไตอักเสบ

เกิดจากการติดเชื้อ ที่พบบ่อยคือเชื้อแบคทีเรีย พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้หญิงมีท่อปัสสาวะสั้น และท่อปัสสาวะเปิดรวมอยู่บริเวณปากช่องคลอด เชื้อโรคเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะง่าย ปกติที่ผิวหนังและในปัสสาวะคนปกติก็มีเชื้อแบคทีเรียอยู่ การกระแทกกระเทือน การมีปัสสาวะคั่ง การเป็นโรคเบาหวาน การมีร่างกายอ่อนแอ จะทำให้เชื้อโรคเหล่านั้นแพร่ตัวลุกลามจากกระเพาะไปสู่กรวยไตโดยตรง นอกจากนั้นเชื้อแบคทีเรียจากแผลหรือการอักเสบที่ส่วนอื่นของร่างกาย อาจจะไปสู่กรวยไตได้โดยทางกระแสเลือดและน้ำเหลืองซึ่งพบไม่บ่อยนัก

อาการสำคัญของโรคนี้ คือ

๑. ไข้สูง อาจมีหนาวสั่น ปวดหัว อาเจียน

๒. ปัสสาวะขุ่น เมื่อตรวจปัสสาวะจะพบเม็ดเลือดขาวมาก

๓. ปัสสาวะออกน้อยลง

๔. บางรายมีปวดหลังและสีข้าง หรือปวดท้อง

การป้องกัน

๑. ดื่มน้ำให้มากประมาณวันละ ๑,๕๐๐–๒,๐๐๐ ซี.ซี. เพื่อให้มีปัสสาวะมากพาเอาเชื้อโรคออกไป

๒. ป้องกันการมีปัสสาวะคั่ง เช่น อย่ากลั้นปัสสาวะนานเกินควร ผ่าตัดต่อมลูกหมากที่โตในผู้ชาย ฯลฯ

๓. อย่าสวนปัสสาวะโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคาสายสวนปัสสาวะไว้นานเพราะจะนำเชื้อโรคเข้าไป

๔. ควบคุมน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะให้ดี ถ้าเป็นโรคเบาหวาน

การรักษา

โรคนี้รักษาให้หายได้ แต่ก็มีโอกาสกลับเป็นได้อีกทุกเมื่อ

โรคเนื้อไตอักเสบ

มักจะเกิดร่วมกับโรคกรวยไตอักเสบ เพราะเชื้อโรคจากกรวยไตลุกลามไปยังเนื้อไตได้ง่าย อาการต่าง ๆ ก็คล้ายกับโรคกรวยไตอักเสบ ในระยะต้นไตจะบวมขึ้นเล็กน้อย ถ้ารักษาไม่ถูกต้องจะเข้าระยะเรื้อรัง โดยไตจะเหี่ยวเล็กลงมีพังผืดเกิดขึ้นที่เนื้อไต ทำให้เส้นเลือดและท่อไตเล็กที่อาศัยอยู่บิดเบี้ยวเสียหน้าที่ไป โรคเนื้อไตอักเสบนี้มักจะค่อยเป็นค่อยไปกว่าจะรู้ตัวก็เข้าระยะเรื้อรัง เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและไตวาย โรคนี้อาจจะพบได้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเก๊าท์ โดยที่เกลือยูเรทมาตกตะกอนอยู่ในเนื้อไตทำให้เกิดเนื้อไตอักเสบ

โรคไตอักเสบ

ความจริงควรจะเรียกว่าโรคกลุ่มเส้นเลือดฝอยอักเสบ เพราะการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่นั้น โรคไตอักเสบระยะเฉียบพลันมักจะเป็นในเด็กทั้งหญิงและชายเท่า ๆ กัน เด็กมักจะมีอาการไอ เจ็บคอ เป็นไข้ นำมาก่อน และเด็กที่เป็นโรคนี้จะเป็นพวกที่มีการแพ้หรือไวเกินต่อเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งซึ่งทำให้เกิดคออักเสบ ทำให้เกิดการอักเสบที่กลุ่มเส้นเลือดฝอยด้วย ดังนั้นไตจึงไม่อาจกรองน้ำและของเสียออกได้ เกิดการบวม หอบเหนื่อยเพราะมีน้ำคั่งชายปอด ความดันโลหิตสูงตามมา

อาการสำคัญ

๑. มีไข้ ไอ เจ็บคอ

๒. ปัสสาวะน้อย อาจเป็นสีน้ำล้างเนื้อสด

๓. บวมที่หนังตา ใบหน้า และตามตัวเล็กน้อย บางรายไม่บวมชัดเจดเพียงดูผิวตึง

๔. ความดันโลหิตสูง

๕. พบไข่ขาวในปัสสาวะเล็กน้อย

การป้องกัน

สมัยนี้มียาปฏิชีวนะดี ทำให้อัตราการตายของผู้ป่วยโรคไตอักเสบเฉียบพลันน้อยมาก คือน้อยกว่าร้อยละ ๑ ส่วนใหญ่คือร้อยละ ๙๐ จะหายเป็นปกติ ที่เหลือประมาณร้อยละ ๙ เข้าสู่ระยะไตอักเสบเรื้อรัง การที่เกิดไตอักเสบเรื้อรังนี้อาจจะเป็นเพราะการรักษาไม่ถูกต้อง หรือเป็นเพราะผู้ป่วยไม่มีการเจ็บคอ ไข้ บวมมาก่อน กล่าวคือผ่านความรุนแรงของระยะไตอักเสบเฉียบพลันมาได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นในเด็กที่เป็นไข้ เจ็บคอ ควรได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ทุกราย เพราะเราไม่อาจทราบว่าเด็กคนนั้นจะมีการไวเกินหรือแพ้ต่อเชื้อโรคนั้นหรือไม่ ขณะนี้เราพบว่ามีคนไข้โรคไตอักเสบเรื้อรังจำนวนไม่น้อยที่ไม่ทราบต้นเหตุมาก่อน

โรคไตที่เกิดจากท่อไตเล็กเสีย

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า ท่อไตเล็กนี้มีหน้าที่ขับน้ำและของเสียออกจากร่างกาย เมื่อท่อนี้แฟบหรือถูกอุดตันก็จะทำให้เสียหน้าที่เกิดน้ำคั่งในร่างกายทั่วไป ทำให้เกิดอาการบวมหอบเหนื่อย มึนซึม หัวใจล้ม และปัสสาวะเป็นพิษถึงแก่กรรม สาเหตุที่ทำให้ท่อไตเล็กเสีย คือ

๑. การช็อคซึ่งทำให้ความดันโลหิตต่ำมาก เลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอเป็นเวลานานจะทำให้ท่อไตเล็กแฟบตีบลงเพราะไม่มีปัสสาวะผ่าน การช็อคอาจจะเกิดจากการเสียเลือด การขาดน้ำ ท้องเสียอย่างแรง โลหิตเป็นพิษ โรคหัวใจ พิษจากยาบางชนิดไปทำลายเซลล์ของผนังท่อไตเล็ก

๒. การมีตะกอนไปอุดตัน พบในพวกที่เป็นโรคเก๊าท์ มีตะกอนเกลือยูเรทไปอุดโรคดีซ่านอย่างแรง เชื้อโรคบางชนิด ตะกอนของยาประเภทซัลฟา

ไตล้มเหลวเรื้อรังคืออะไร มีอาการอย่างไร

ไตล้มเหลวเรื้อรัง คือภาวะไตหย่อนสมรรถภาพถาวร การทำหน้าที่ขับของเสียเหลือน้อยกว่า ๒๕ เปอร์เซ็นต์มาเป็นเวลานาน สาเหตุมักเกิดจากโรคไตอักเสบเรื้อรังทั้ง ๒ ชนิด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง บางครั้งการขับน้ำยังดีอยู่จึงมีปัสสาวะออก แต่ของเสียอย่างอื่นไม่สามารถถูกขับออก ในระยะสุดท้ายของโรคนี้มักจะไม่มีปัสสาวะเลย การใช้ยาขับปัสสาวะก็ไม่ได้ผล

อาการของโรคไตล้มเหลวเรื้อรัง

๑. ซีด อ่อนเพลีย

๒. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน สะอึก

๓. เหนื่อยง่าย

๔. บวม

๕. มึนซึม หมดสติ

โรคไตติดต่อทางกรรมพันธุ์หรือไม่

ปกติแล้วโรคไตมักจะเกิดจากเชื้อโรคหรือการแพ้ต่อสารบางอย่างในร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้คนเรามักจะได้รับภายหลังจากเติบโตแล้ว แต่มีโรคไตชนิดหนึ่ง คือโรคไตเป็นถุงน้ำ ซึ่งพบว่าเป็นกรรมพันธุ์ เนื้อไตของโรคนี้จะกลายเป็นถุงน้ำขนาดต่างๆ ลักษณะของไตที่เป็นโรคนี้จะคล้ายพวงองุ่น ดังนั้นในครอบครัวหนึ่งอาจจะพบโรคไตเป็นถุงน้ำได้หลายคน

โรคไตกับโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

พบว่าคนที่เป็นเบาหวานเกิดโรคกรวยไตอักเสบง่าย และผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานนานๆ มักจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ผนังของกลุ่มเส้นเลือดฝอยในไต ทำให้เสียหน้าที่ขับน้ำและของเสีย เกิดภาวะไตล้มเหลวเรื้อรังในที่สุด

การตั้งครรภ์และโรคไต

พบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอยู่แล้ว เมื่อตั้งครรภ์จะทำให้โรคเลวลง ส่วนผู้ที่มีไตปกติมาก่อน เมื่อตั้งครรภ์อาจเกิดโรคครรภ์เป็นพิษมีการเปลี่ยนแปลงที่ไตโดยไม่ทราบสาเหตุ ผู้ป่วยจะมีการบวม ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ และชัก อาจทำ

ให้ถึงแก่กรรมได้ มักจะพบใน ๓ เดือนสุดท้ายก่อนคลอด การรักษาต้องรีบผ่าตัดเอาเด็กออก ฉะนั้นในหญิงที่มีครรภ์ควรได้รับการตรวจปัสสาวะ และความดันโลหิตจากแพทย์เป็นประจำ เมื่อเกิดการบวมระหว่างตั้งครรภ์ต้องรีบแจ้งให้แพทย์ทราบ

ไตเทียมคืออะไร

เมื่อพูดถึงของเทียมคนส่วนมากจะนึกถึงแขน ขาเทียม ที่แพทย์ใส่ให้ผู้ป่วยที่แขน ขาด้วน ทำให้คิดไปว่าไตเทียมคือไตพลาสติคหรือโลหะที่แพทย์ใส่เข้าไปในช่องท้องคนไข้ เพื่อให้ทำหน้าที่แทนไต ความจริงแล้วไตเทียมคือเครื่องล้างของเสียออกจากเลือด เป็นเครื่องมือใหญ่โต ซึ่งอยู่นอกตัวคนไข้ ที่เรียกชื่อเช่นนี้เพราะมันทำงานคล้ายไตของคนคือขับของเสียและน้ำออกจากร่างกาย ถ้าจะให้ถูกต้องแล้วควรจะเรียกว่า "เครื่องล้างเลือด" หลักการทำงานของไตเทียม คือ เอาเลือดของคนไข้จากเส้นเลือดแดงผ่านเข้าเครื่องแล้วใส่กลับคืนร่างกายทางเส้นเลือดดำ การล้างเลือดครั้งหนึ่งใช้เวลา ๖–๑๔ ช.ม. ของเสียในร่างกายจะลดลงเหลือเท่าคนปกติ ในสัปดาห์หนึ่งควรล้าง ๒–๓ ครั้ง และต้องทำเช่นนี้ตลอดไป โดยวิธีนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคไตล้มเรื้อรังอยู่ได้นานเป็นปี ที่ยังไม่ค่อยแพร่หลายเพราะค่าใช้จ่ายแพง หลังการทำผู้ป่วยอาจกลับไปทำงานได้ตามปกติและกลับมาใช้ไตเทียมล้างของเสียในเลือดอีกตามกำหนดเวลาที่แพทย์นัด

ตามสถิติผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

ในสหรัฐอเมริกาได้รับการรักษาด้วยเครื่องไตเทียม สามารถกลับไปทำงานตามปกติได้ถึง ๗๐ เปอร์เซ็นต์

เมื่อใดแพทย์จึงจะพิจารณาใช้เครื่องไตเทียมกับผู้ป่วยโรคไต

แพทย์ไม่อาจจะใช้เครื่องไตเทียมกับผู้ป่วยโรคไตที่ไตหย่อนสมรรถภาพได้ทุกราย ด้วยเหตุผลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายสูง ขาดเจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญ และเครื่องมือมีไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องพิจารณาเป็นรายๆไปตามความเหมาะสมได้แก่อายุ โรคภัยซึ่งมีอยู่เดิมเป็นพื้นฐาน ทั้งนี้เพราะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุร่างกายอาจจะไม่แข็งแรงเพียงพอที่จะใช้เครื่องนี้ได้ ในผู้ป่วยที่ไตล้มเฉียบพลันโดยไตหยุดทำงานชั่วคราว เครื่องไตเทียมนี้จะช่วยได้มากที่สุดโดยทำการล้างเลือดไม่กี่ครั้งไตก็กลับทำงานได้ตามปกติ ข้อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยควรจะได้รับการ

ล้างเลือดด้วยเครื่องไตเทียมคือ เมื่อเริ่มจะมีอาการของไตล้มเรื้อรังดังกล่าวข้างต้น และมีค่ายูเรียไนโตรเจนในเลือดเกินกว่า ๑๕๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หรือค่าครีแอทินีนในเลือดสูงกว่า ๑๕ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

เครื่องไตเทียมจะช่วยให้ผู้ป่วยโรคไตหายจากโรคได้หรือไม่ มีอันตรายจากการใช้เครื่องนี้อย่างไรบ้าง

เครื่องไตเทียมอาจจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้ ถ้าผู้ป่วยรายนั้นเป็นโรคไตล้มหรือหยุดทำงานแบบเฉียบพลัน ที่พบบ่อยได้แก่ไตล้มเฉียบพลันจากไตถูกแทง ยิง การช็อคจากการตกเลือดทุกชนิด หลังการผ่าตัด ตับอักเสบรุนแรง ไข้จับสั่นอย่างแรง ไตอักเสบอย่างรุนแรงจากการติดเชื้อหรือยา เป็นต้น ในผู้ป่วยที่เป็นโรคไตอักเสบเรื้อรัง ไตของผู้นั้นจะเหี่ยวเล็กลง และการเสียหน้าที่เป็นการเสียอย่างถาวรโอกาสที่จะหายขาดจึงไม่มี ผู้ป่วยประเภทนี้เป็นผู้ที่น่าสงสารและเป็นที่หนักใจของแพทย์ เพราะไม่อาจทำการรักษาให้หายขาดได้

อันตรายอันเกิดจากการใช้เครื่องไตเทียมที่พบเป็นโรคแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ แผลในกระเพาะอาหารและตกเลือด เส้นโลหิตในสมองแตก (ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้เพราะในการสร้างเลือดแพทย์จำเป็นต้องใช้ยาป้องกันเลือดแข็งตัว) การปวดศีรษะ ชาปลายมือเท้า หลักที่แพทย์ยึดถือคือควรจะรีบทำให้เร็วที่สุดดีกว่าที่จะรอจนผู้ป่วยมีอาการต่างๆครบถ้วน เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

การผ่าตัดเปลี่ยนไตทำได้หรือไม่

การผ่าตัดเปลี่ยนไตเริ่มทำมาก่อนการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ ในปัจจุบันทำแพร่หลายมากในต่างประเทศเพราะได้ผลดี เนื่องจากคนเรามีไต ๒ ข้าง จึงอาจแบ่งให้คนอื่น ๑ ข้าง ถ้าเซลล์ของ ๒ คนนั้นคล้ายกัน การผ่าตัดที่ได้ผลดีมากคือในรายที่ได้จากไตของคู่ฝาแฝด เพราะเซลล์ของเนื้อหนังเหมือนกัน ที่ได้ผลรองลงมาคือไตของ พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง ซึ่งบางครั้งเซลล์เข้ากันได้ ที่ได้ผลน้อยคือการที่ได้ไตจากคนอื่นที่บริจาคหรือจากศพที่เพิ่งตายใหม่ๆ ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของร่างกายจะพยายามปฏิเสธสิ่งแปลกปลอมที่นำเข้ามาใส่ในร่างกาย โดยเกิดการเน่าตายของไตที่นำมาใส่ ผู้ป่วยบางรายต้องทำการผ่าตัดเปลี่ยนใหม่ถึง ๓–๔ ครั้ง ในรายที่ได้ผลจะมีชีวิตอยู่ได้อีกหลายปี แต่การทำแต่ละครั้งสิ้นเปลืองอย่างมาก จึงยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร

อาหารกับผู้ป่วยโรคไต

ในโรคกรวยไตและเนื้อไตอักเสบไม่จำเป็นต้องควบคุมอาหาร แต่ในโรคกลุ่มเส้นเลือดฝอยอักเสบและผู้ป่วยที่เข้าสู่ระยะไตล้มเรื้อรัง การควบคุมอาหารและน้ำมีความสำคัญ ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังควรกินอาหารที่มีโปรตีนต่ำและคาร์โบไฮเดรทสูง อาหารที่มีโปรตีนสูงได้แก่ เนื้อสัตว์ นม และไข่ ทั้งนี้เพราะโปรตีนเมื่อถูกเผาผลาญในร่างกายแล้วจะเกิดเป็นยูเรีย ซึ่งเป็นของเสียต้องขับถ่ายทางไต เมื่อไตเสียหน้าที่ยูเรียจะคั่งในเลือดเกิดเป็นพิษ เมื่อควบคุมโปรตีนจำเป็นต้องให้อาหาร แป้ง น้ำตาล สูงขึ้นเป็นการชดเชยเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายเพียงพอ น้ำก็ควรจำกัด ดื่มประมาณวันละ ๖๐๐–๑,๐๐๐ ซี.ซี. พบว่าเนื้อปลา กุ้ง ให้โปรตีนต่ำกว่าเนื้อสัตว์อื่นจึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคไต

ทำไมผู้ป่วยโรคไตจึงห้ามกินอาหารรสเค็ม

อาหารที่มีรสเค็มเป็นพวกที่มีเกลือโซเดียมมาก เกลือตัวนี้มีคุณสมบัติอุ้มน้ำเอาไว้ เมื่อกินเค็มจัดน้ำจะถูกดึงเอาไว้ และไปอยู่ตามเซลล์ของร่างกายทำให้เกิดการบวมน้ำคั่งในปอด หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นและอาจเกิดหัวใจล้มได้ ดังนั้นผู้ป่วยโรคไตจึงควรกินอาหารรสจืด

ผู้หญิงที่เป็นโรคไตจะแต่งงานได้หรือไม่

อันนี้ต้องแล้วแต่ชนิดของโรคไตที่เป็น บางครั้งเราอาจอนุญาตให้แต่งงานได้แต่ต้องคุมกำเนิด เพราะการตั้งครรภ์อาจให้โรคไตเลวลงเป็นอันตรายต่อชีวิตทั้งแม่และลูก

เกล็ดความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

พันเอก นายแพทย์ ชนะ แย้มบุญเรือง

โรคเบาหวานค้นพบมานานเท่าใด รู้สึกว่าได้ยินชื่อโรคนี้มานาน แต่เพิ่งได้ยินโฆษณาครึกโครมเมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๑๔ เป็นเพราะโรคระบาดหรืออย่างไร

ตามประวัติการแพทย์มีผู้บรรยายอาการและตั้งชื่อโรคนี้ไว้ตั้งแต่ประมาณ ค.ศ. ๒๐๐ คือในยุคจักรพรรดิโรมัน โดยแพทย์สมัยนั้นสังเกตว่าคนที่เป็นโรคนี้จะปัสสาวะมาก และกินน้ำเท่าใดก็ไม่เพียงพอ และเชื่อว่าเนื้อหนังและกระดูกของคนเป็นโรคนี้จะละลายกลายเป็นน้ำขับออกทางปัสสาวะหมดจึงเรียกว่า ไดอะบีตีส ซึ่งแปลว่าไหลเป็นน้ำ การรักษาสมัยนั้นเป็นเพียงการรักษาประทังเพราะยังไม่ทราบสาเหตุ จนกระทั่ง พ.ศ. ๒๔๓๒ ฟอนเมริงและมิงคอฟสกี้ได้พิสูจน์ว่าโรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนพิการ แต่ก็ยังไม่มีทางรักษา การรักษาเพิ่งมาเริ่มเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๔ คือเมื่อแบนติ้งและเบสท์สามารถแยกฮอร์โมนอินซุลิน ออกมาจากตับอ่อนได้ แต่ก็ยังลำบากเพราะต้องใช้ฉีดเข้ากล้ามใช้กินไม่ได้ผลเพราะถูกน้ำย่อยทำลายหมด ใน พ.ศ. ๒๔๙๘ เอ. ฮาด และคณะได้ค้นพบยาเม็ดคาร์บิวตาไมด์ ซึ่งใช้กินแล้วลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ หลังจากที่มีผู้พยายามคิดค้นยากินแต่ไม่สำเร็จมาก่อนเพราะเป็นพิษแก่ร่างกายมาก ตั้งแต่นั้นมายาเม็ดรักษาเบาหวานก็ได้รับการค้นคว้าปรับปรุงให้ดีขึ้น และนิยมใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน

การที่สมาคมเบาหวานแห่งประเทศไทยทำการสำรวจครึกโครมใน พ.ศ. ๒๕๑๔ เพราะในปีนี้องค์การอนามัยโลกต้องการรณรงค์โรคเบาหวาน จึงขอความรวมมือบรรดาสมาชิกทุกประเทศทั่วโลกให้ช่วยกันกระตุ้นประชาชน ให้รู้ถึงความสำคัญของโรคเบาหวานอันเป็นโรคคุกคามชีวิตคนเป็นอย่างช้า ๆ โดยไม่รู้สึกตัว การสำรวจได้กระทำทั่วทุกจังหวัดของประเทศไทย แต่เป็นที่น่าเสียดายที่มีประชาชนมาขอทำการตรวจน้อยกว่าที่คาดไว้ การ

สำรวจผู้เป็นโรคเบาหวานนี้เคยทำกันมาครั้งหนึ่งแล้วเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๘ โดยการนำของ ศ. จ. นายแพทย์สนอง อุนากูล อุปนายกสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน แต่เป็นการสำรวจเพียงในพระนคร–ธนบุรี ซึ่งพบว่าประชาชนขณะนั้นเป็นโรคเบาหวานประมาณร้อยละ ๓ โรคเบาหวานไม่ใช่โรคระบาดแต่เป็นโรคถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ดังนั้นจึงไม่มีการติดต่อทางการหายใจ การกินหรือการนอนด้วยกันแต่อย่างใด

ทำไมจึงเป็นโรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ผ่านทางยีนส์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเราคนที่เป็นโรคเบาหวานอาจแบ่งได้ ๒ พวก

๑. เบาหวานแท้ เกิดเพราะเซลล์ของตับอ่อนหย่อนสมรรถภาพในการสร้างฮอร์โมนอินซุลิน ซึ่งมีหน้าที่ในการช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลออกเป็นกำลังงาน เมื่อมีอินซุลินน้อยหรือไม่มีเลยน้ำตาลในเลือดจะสูงทำให้เกิดปัสสาวะมาก กระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย

๒. เบาหวานเทียม คือตรวจพบน้ำตาลในเลือดสูงเล็กน้อย หรืออาจตรวจปัสสาวะพบน้ำตาลโดยไม่มีอาการ ทั้งนี้เพราะผู้นั้นกินอาหารแป้งและน้ำตาลมากซึ่งมักจะพบในคนอ้วน (อาจอ้วนมากหรือเพียงน้ำหนักตัวมากกว่าค่าเฉลี่ยทั่วไป) เมื่อกินอาหารแป้ง หรือน้ำตาลมากเกินความสามารถของร่างกายที่จะเผาผลาญได้หมด โดยที่ตับอ่อนหลั่งอินซุลินได้ปกติ คนไข้ประเภทนี้เมื่อตรวจหาปริมาณของอินซุลินในเลือดจะพบว่าปกติ โรคเบาหวานที่เกิดขึ้นเป็นเพราะการกินอาหารแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ไม่ใช่จากการสร้างอินซุลินบกพร่องเหมือนพวกที่หนึ่ง การรักษาก็ง่ายมากเพียงให้ควบคุมอาหารและลดน้ำหนักตัว เป็นเบาหวานชนิดที่รักษาให้หายขาดได้ นอกจากนั้นอาจพบเบาหวานเทียมในคนไข้ที่ใช้ยาบางชนิดรักษาโรค ในคนไข้โรคไตพิการ

เด็กเป็นเบาหวานได้หรือไม่ ทำไมจึงพบโรคนี้ในคนสูงอายุ

เด็กเป็นโรคเบาหวานได้และเป็นชนิดเบาหวานแท้ ซึ่งถ้าเป็นมักจะรุนแรงและควบคุมยาก เพราะตับอ่อนเสื่อมหน้าที่อย่างมาก นอกจากนั้นเด็กไม่รู้อดกลั้นชอบกินอาหารตลอดเวลาตามประสาของเด็ก น้ำตาลในเลือดจึงมักจะสูง ถ้าเราควบคุมอาหารเด็กมากเกิน

ไปอาจทำให้เด็กแคระแกรน เพราะเด็กต้องการอาหารจำนวนมากในการเจริญเติบโต แต่เราจะพบเด็กเป็นโรคเบาหวานจำนวนน้อย เพราะถ้าเป็นมากเด็กมักจะตายตั้งแต่เล็ก ๆ หรือขณะอยู่ในครรภ์ เราถืออายุ ๑๗ ปีเป็นหลักแบ่งแยก คือ การพบเด็กเป็นโรคเบาหวานก่อนอายุ ๑๗ ปี เราเรียกว่าเป็นโรคเบาหวานในผู้เยาว์ ซึ่งควบคุมยากดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ถ้าพบโรคนี้เกินอายุ ๑๗ ปี เรียกว่าเป็นโรคเบาหวานในผู้ใหญ่ซึ่งควบคุมได้ง่ายกว่า การที่พบโรคเบาหวานตั้งแต่เด็กนั้นเป็นเพราะบิดา และมารดาของเด็กคนนั้นเป็นโรคเบาหวานทั้งสองคน และพี่น้องของเด็กคนนั้นก็อาจเป็นโรคเบาหวานได้เกือบทุกคน คนที่มีประวัติโรคเบาหวานในครอบครัวมีโอกาสที่จะเป็นโรคนี้ได้มากเป็น ๔ เท่าของคนทั่วไป เหตุที่พบโรคนี้มากในคนสูงอายุเพราะเหตุดังนี้

๑. คนสูงอายุมีการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายจึงน้อยลง น้ำตาลในเลือดเหลืออยู่มาก

๒. คนสูงอายุมักจะอ้วนและชอบรับประทานขนมหวานและแป้งมาก

๓. ตับอ่อนทำงานเสื่อมลงตามอายุขัย

การตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะหรือมดขึ้นในปัสสาวะถือว่าเป็นโรคเบาหวานใช่หรือไม่

การตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะมีหลายวิธี เช่นการต้มน้ำปัสสาวะกับน้ำยาเบนเนดิค การใช้ยาเม็ดใส่ลงในปัสสาวะผสมน้ำ การใช้กระดาษเทปหรือพลาสติคทำพิเศษจุ่มลงในน้ำปัสสาวะแล้วเทียบสี เหล่านี้ผลเชื่อถือได้ แต่เรายังไม่สามารถลงความเห็นได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่าผู้นั้นเป็นโรคเบาหวาน โดยเฉพาะในรายที่ให้ผล ๑ และ ๒ บวก ส่วนรายที่ให้ผล ๓ และ ๔ บวกถ้ามีอาการแสดงอื่นร่วมด้วยก็น่าจะตัดสินได้ว่าเป็นโรคเบาหวาน ทั้งนี้เพราะไตของคนเรามีทำนบความสามารถกั้นน้ำตาลในเลือดได้ต่างกัน เมื่อคนเรากินอาหารอิ่มสักครู่หนึ่งน้ำตาลในเลือดจะสูงสุดประมาณ ๑๖๐–๒๒๐ มิลลิกรัม% (ซึ่งมักจะทำให้คนเรารู้สึกสบายและง่วงนอน) ซึ่งในคนปกติระดับนี้ไม่ล้นไปออกทางไตจึงตรวจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะ แต่ในคนปกติที่ทำนบความสามารถกั้นน้ำตาลต่ำอาจจะตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะได้ หรือคนที่เป็นโรคไต ท่อไตไม่อาจดูดซึมน้ำตาลในปัสสาวะกลับเข้าสู่กระแสร์เลือดใหม่ได้ก็ปล่อยนออกมากับปัสสาวะ เมื่อเจาะเลือดไปหาระดับน้ำตาล

จะพบว่าปกติ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นโรคเบาหวาน หรืออาจเรียกว่าโรคเบาหวานเทียมเพราะตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะแต่ในเลือดปกติ สำหรับการมีมดขึ้นตอมปัสสาวะในสมัยโบราณใช้เป็นเครื่องวินิจฉัยโรค ซึ่งขณะนี้ก็มีคนไข้จำนวนไม่น้อยตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวานโดยการสังเกตอย่างนี้ แต่เราจะลงความเห็นทันทีเลยไม่ได้ เพราะมดอาจจะตอมเพราะความคาวของปัสสาวะ หรือกลิ่นหอมของยาประเภทวิตามินและประเภทอื่น ๆ นอกจากนั้นขึ้นอยู่กับสถานที่ถ่ายปัสสาวะ ซึ่งถ้าถ่ายลงดินใกล้รังมด มดอาจจะตอม หรือถ่ายใส่กระโถนทิ้งไว้ในบ้านที่มีมดชุม ซึ่งถ้าสงสัยก็น่าจะนำปัสสาวะใหม่ๆ ไปให้นายแพทย์หรือพยาบาลตรวจ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะอย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอในการให้การวินิจฉัยและรักษาโรคเบาหวาน แพทย์จะต้องตรวจเลือดของผู้สงสัยขณะงดอาหารเช้า หรือภายหลังกินอาหารเช้าตามปกติ ๒ ชั่วโมง ในคนปกติน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเช้าจะมีค่าประมาณ ๗๐–๑๐๐ มิลลิกรัม% หลังอาหารเช้า ๒ ชั่วโมง มีค่าราว ๑๓๐ มิลลิกรัม% ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าที่กล่าวมานี้จึงจะยืนยันว่าเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานอาจรักษาให้หายขาดได้ไหม

มีแพทย์บางคนตรวจปัสสาวะคนไข้แล้ว บอกว่าผู้นั้นเป็นโรคเบาหวานอ่อนๆ ให้มาฉีดยาหรือกินยา ๑๐–๑๕ วัน แล้วจะหายขาด เรื่องนี้ผู้เขียนเห็นว่าเป็นการหลอกลวงและผิดจรรยาแพทย์อย่างยิ่ง เพราะดังที่ได้กล่าวแล้วว่าการวินิจฉัยโรคเบาหวานจะต้องถือระดับน้ำตาลในเลือดเป็นเกณฑ์ มิใช่น้ำตาลในปัสสาวะอย่างเดียว ผู้ที่เป็นเบาหวานเทียมอาจไม่ต้องรักษาอะไรเลยหรือเพียงลดน้ำหนักถ้าอ้วนมาก ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวานแท้ไม่มีโอกาสจะหายขาด แต่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข โดยการควบคุมระดับน้ำตาลด้วยยากินหรือฉีด ผู้ที่เป็นน้อยอาจรักษาด้วยการควบคุมอาหารอย่างเดียวระดับน้ำตาลในเลือดก็ปกติไม่มีอาการแสดงอย่างใด

ทำไมจึงรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน มีอาการแสดงที่สำคัญอย่างไรบ้าง

โรคเบาหวานเป็นโรคค่อยเป็นค่อยไปคล้ายสนิมกินเหล็ก หรือปลวกกินเสาบ้าน ซึ่งกว่าจะรู้หรือแสดงอาการก็ต่อเมื่อเป็นมากแล้วซึ่งบางรายแพทย์ก็ช่วยไม่ทัน มีประชาชนในท้องถนนอีกจำนวนมากที่เป็นโรคเบาหวานโดยเจ้าตัวไม่รู้ บางคนรู้เพราะเข้าไปในโรง

พยาบาลด้วยโรคอื่นหรือก่อนผ่าตัด ด้วยเหตุนี้ทางราชการจึงเห็นความสำคัญและจัดให้มีการสำรวจทั่วประเทศ ซึ่งก็พบคนเป็นเบาหวานเพิ่มขึ้นอีกหลายเปอร์เซ็นต์ ในคนที่มีประวัติโรคเบาหวานในครอบครัวควรตรวจเลือดหรือปัสสาวะทุกปี ข้าราชการควรไปรับการตรวจโรคประจำปีเพื่อที่จะได้รู้เสียแต่เนิ่นๆ พ่อค้าประชาชนควรรีบไปตรวจถ้าทางราชการชักชวน

อาการแสดงที่สำคัญของโรคเบาหวานมีดังนี้

๑. ดื่มน้ำมาก ปัสสาวะบ่อยและมาก
๒. อ่อนเพลีย
๓. น้ำหนักตัวลดมาก
๔. ตามัวต้องเปลี่ยนแว่นใหม่บ่อย ๆ
๕. คันบริเวณช่องคลอดหรือตามผิวหนัง
๖. กินจุแต่ผอมลง
๗. ชา ตามปลายมือ เท้าอย่างมาก
๘. ความรู้สึกทางเพศเสื่อม
๙. เป็นฝีง่าย เป็นแผลหายช้า เป็นฝีฝักบัว เป็นวัณโรคปอด
๑๐. คลื่นไส้อาเจียน หายใจหอบและหมดสติ

คนไข้เบาหวานควรจะปฏิบัติตนอย่างไร

เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังและรักษาไม่ง่าย ไม่หายขาด คนไข้ที่เป็นโรคนี้จึงควรจะต้องเข้าใจและปฏิบัติตนให้สม่ำเสมอทุกด้าน หลักสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคเบาหวานมีดังนี้

๑. ควบคุมอาหารประเภท แป้ง ข้าว และน้ำตาลทุกชนิด โดยถือหลักง่าย ๆ ว่ากินข้าวน้อยกินกับและผักมาก รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารแต่ละชนิดผู้สนใจอาจติดต่อขอซื้อหนังสือวารสารเบาหวานของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยได้ การกินอาหารทุกมื้อไม่ควรกินจนอิ่ม น้ำผึ้งก็เป็นน้ำตาลชนิดหนึ่งซึ่งถ้ากินจำนวนมากทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น น้ำผึ้งไม่ใช่ยารักษาโรคเบาหวาน หลังอาหารถ้าต้องการกินของหวานควรกินผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานขนาดน้อย ๆ การควบคุมอาหาร อย่างเดียวอาจจะเพียงพอสำหรับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

๒. ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ เพื่อให้น้ำตาลในเลือดถูกเผาผลาญออกเป็นกำลังงาน การนอนมากจะทำให้น้ำตาลไม่ลดแม้จะกินอาหารน้อยแต่น้ำตาลไม่ถูกใช้ไปเท่าที่ควร ซึ่งอันนี้เป็นวงจรร้ายสำหรับคนอ้วน คืออุ้ยอ้ายไม่อยากลุกไม่อยากเดินนอนมากก็เลยยิ่งอ้วนมากขึ้น

๓. การกินหรือฉีดยาโดยสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง ยาที่ใช้ลดน้ำตาลในเลือดขณะนี้มีหลายอย่าง อาจมีสีขาว สีเหลือง สีฟ้า เม็ดกลม เม็ดรี ฯลฯ แต่ละชนิดก็ใช้ในการรักษาเบาหวานเช่นกัน ผิดกันตรงที่ว่าบางชนิดออกฤทธิ์แรงหรือระยะยาวกว่าบางชนิด แพทย์ผู้รักษาจะเป็นผู้วินิจฉัยเองว่าคนไหนควรจะกินชนิดไหน มีคนไข้บางรายเป็นทุกข์เป็นร้อนว่ายาที่ตนกินสีไม่เหมือนคนอื่นเลยเปลี่ยนหมอวุ่นวายไปหมด ตามคำพังเพยโบราณว่าลางเนื้อชอบลางยานั้นอาจจะนำมาใช้กับคนไข้ที่เป็นเบาหวานได้อย่างดี ทั้งนี้เพราะยาชนิดเดียวกันบางคนกินแล้วไม่ได้ผล การกินยาควรจะกินโดยสม่ำเสมอและขวนขวายมาพบแพทย์เมื่อยาจวนจะหมด เพื่อที่จะได้ทราบระดับน้ำตาลในเลือดขณะกินยาอยู่ ไม่ใช่รอให้ยาหมดก่อนแล้วจึงมาตรวจเลือด เพราะเมื่อหยุดยาระดับน้ำตาลจะเริ่มสูงขึ้น

ถ้าปฏิบัติตนไม่ดีแล้วจะเกิดอะไรขึ้น

สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือโรคแทรกซ้อน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงนาน ๆ ที่สำคัญได้แก่

๑. หลอดเลือดตีบทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคไต

๒. ตามัวจากการมีไขมัน หรือน้ำเหลืองไปเกาะบริเวณผนังรับภาพ หรือตามัวจากต้อกระจก

๓. เป็นวัณโรคปอดได้ง่าย

๔. เป็นแผล ฝีง่าย รักษาให้หายยาก ถ้าเป็นปลายนิ้วมือเท้า แขน ขา อาจลุกลามรวดเร็วจนต้องตัดนิ้ว แขนหรือขา

๕. ในผู้หญิงอาจไม่มีโอกาสมีบุตร เพราะแท้งง่ายหรือไม่เด็กก็ตายในครรภ์

๖. ผู้ชายจะมีความรู้สึกทางเพศเสื่อมลง

คนไข้เบาหวานควรตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะที่บ้านเองหรือไม่

การตรวจปัสสาวะเองที่บ้านตอนเช้า กลางวัน เย็น หรือก่อนนอนนั้นไม่จำเป็น เพราะเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วว่าบางคนน้ำตาลในเลือดสูง แต่ตรวจน้ำตาลในปัสสาวะไม่พบ หรือพบเพียงเล็กน้อย ตรงกันข้ามบางคนพบน้ำตาลในปัสสาวะมากแต่ในเลือดไม่สูงนัก ซึ่งได้อธิบายแล้วว่าขึ้นอยู่กับทำนบความสามารถกั้นน้ำตาลของไตแต่ละคน การตรวจปัสสาวะเองอาจจะมีผลดีบ้างคือ ทำให้คนไข้คนนั้นรู้ว่าน้ำตาลในเลือดยังสูงเกินทำนบควรลดอาหารลงอีก ทั่วๆไปมักจะพบว่าน้ำตาลในปัสสาวะให้ผลบวกหลังอาหาร นอกจากนั้นผลดีอีกข้อหนึ่งก็คือในขณะที่คนไข้อ่อนเพลียมากหรือจะเป็นลม ถ้าตรวจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะในขณะนั้นแสดงว่าคนไข้คนนั้นอาจจะมีน้ำตาลในเลือดต่ำ ส่วนข้อเสียในการตรวจปัสสาวะเองอาจมีได้คือ คนไข้บางคนเมื่อตรวจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะก็กลัวน้ำตาลต่ำไป หรือบางคนคิดว่าหายจึงหยุดกินยาหรือหยุดฉีดไป ๒–๓ วัน ตรวจพบน้ำตาลใหม่ก็เริ่มกินยาใหม่เป็นการรักษาที่ไม่ถูกต้อง จึงขอย้ำอีกครั้งในที่นี้ว่าการตรวจน้ำตาลในปัสสาวะให้ผลไม่แน่นอน ใช้เป็นเครื่องบอกการควบคุมโรคไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ที่นิยมให้ตรวจเองก็เพื่อให้เป็นเครื่องเตือนสติในการควบคุมอาหาร ถ้าตรวจไม่พบน้ำตาลในปัสสาวะและสุขภาพทั่วไปปกติดีควรจะกินยาหรือฉีดยาจำนวนเท่าเดิม แต่ถ้ามีอาการผิดปกติก็รีบหยุดยาแล้วไปพบแพทย์ทันที

ที่ว่าอาหารข้าว แป้งและน้ำตาล แสลงต่อโรคเบาหวาน ดังนั้นจะงดกินเสียเลยมิดีหรือ

พลังงานของร่างกายคนเราได้มาจากอาหาร ๓ ประเภทคือ เนื้อสัตว์ แป้ง และไขมัน ประมาณครึ่งหนึ่งของพลังงานทั้งหมดเราได้จากอาหารแป้ง แป้งและเนื้อสัตว์ ๑ กรัมต่างก็ให้พลังงานความร้อน ๔ แคลลอรี่ ดังนั้นถ้าเราจะงดอาหารแป้งเสียเลยท่านจะต้องกินอาหารเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นวันละ ๒๐๐–๓๐๐ กรัม คือประมาณ ๒–๓ เท่าของจำนวนปกติ ถ้าเป็นฝรั่งอาจจะไม่ค่อยเดือดร้อน แต่คนไทยกินข้าวมาตั้งแต่บรรพบุรุษ บางคนไม่ได้รับประทานข้าวมีความรู้สึกเหมือนไม่อิ่ม ยิ่งกินเฉพาะเนื้อสัตว์และไขมันเท่านั้นจะยิ่งเลี่ยนกินได้น้อย เมื่อคิดในด้านเศรษฐกิจราคาเนื้อสัตว์แพงกว่าราคาแป้งหลายเท่าในน้ำหนักเท่าๆกัน นอกจากนั้นแป้งเมื่อถูกเผาเป็นพลังงาน จะถูกเผาหมดเกลี้ยงไม่มีของเสียเหลืออยู่เหมือนเนื้อ

สัตว์และไขมัน ในคนไข้เบาหวานที่กินอาหารแป้งไม่เพียงพอหรือไม่กินเลย บางครั้งร่างกายจะต้องนำเอาไขมันมาเป็นพลังงานแทน และในการเผาผลาญไขมันของร่างกายจะมีเหลือกากของเสียที่เราเรียกว่ากรดเอซิโตเอซิติด (บางคราวเราก็เรียกว่าเอซิโตน) เกิดสะสมสูงขึ้นในเลือด ซึ่งกรดนี้เมื่อมากเข้าจะทำให้ภาวะเลือดของผู้นั้นเป็นกรดเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน หอบ ปวดท้อง หรือหมดสติในที่สุด ดังนั้นคนไข้เบาหวานจึงไม่ควรงดอาหารประเภทแป้งน้ำตาลเสียเลย ควรกินขนาดพอสมควร การถูกบังคับทางจิตใจนาน ๆ อาจทำให้ท่านหมดความอดทนที่จะรักษาต่อไป โดยเฉพาะคนไทยส่วนมากถือสุภาษิตเรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องเล็ก

ผู้ชายที่เป็นโรคเบาหวานจะมีความรู้สึกทางเพศเสื่อมทุกรายหรือไม่ มีทางป้องกันและรักษาอย่างไดบ้าง

ความรู้สึกทางเพศเสื่อมของผู้ชายนั้นอาจจะเกิดได้จากโรคเบาหวาน โรคประสาทเครียด และโรคเรื้อรังอื่นๆ พวกที่เป็นโรคประสาทเครียดมักเป็นในคนค่อนข้างหนุ่มทำงานหมกมุ่น พักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนั้นอาจจะพบในคนที่เบื่ออะไรง่าย ๆ ซึ่งพวกนี้ถ้าได้พักผ่อน ได้เปลี่ยนบรรยากาศใหม่ความรู้สึกจะกลับมาเอง ส่วนพวกที่ป่วยเรื้อรังคงจะไม่เป็นปัญหาเพราะเพียงแต่พยุงสังขารก็จะไม่ไหวแล้วจะมีความรู้สึกได้อย่างไร ในคนไข้ที่เป็นเบาหวานจะพบว่ามีโอกาสเป็นโรคความรู้สึกทางเพศเสื่อมได้ถึงร้อยละ ๔๐ ได้มีผู้ทดลองใช้ฮอร์โมนเพศขนาดสูง ๆ รักษาก็ไม่ได้ผล การเปลี่ยนคู่นอนก็ไม่ช่วยอะไรมากนัก สาเหตุยังไม่มีใครทราบ เพียงแต่ทราบว่าเป็นโรคแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน การป้องกันโดยตรงไม่มี แต่การออกกำลัง การกินอาหารดี ควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ อาจจะช่วยให้พ้นจากโรคแทรกซ้อนนี้ได้ หรือมิฉะนั้นก็ให้เกิดขึ้นช้ากว่าที่ควร

หญิงสาวที่เป็นเบาหวานมีโอกาสมีบุตรได้หรือไม่

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วหญิงที่เป็นเบาหวานมีอัตราการแท้งสูงมาก ถ้าผ่านระยะนั้นมาเด็กก็มักจะตายในท้องหรือตายเมื่อแรกเกิด สมัยก่อนมารดาที่เป็นโรคเบาหวานก็มีอัตราการตายสูงจากครรภ์เป็นพิษและโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ในปัจจุบันที่มีการใช้อินซุลินทำให้การตายของแม่เหลือไม่ถึงร้อยละ ๑ แต่อัตราการตายในเด็กยังสูงเกือบเท่าเดิม เพราะ

เด็กที่เกิดจากแม่เป็นเบาหวานมักจะมีการผิดปกติที่อวัยวะภายในได้แก่ปอด ตับอ่อน ตับ สมอง และหัวใจ ซึ่งมักจะตายตั้งแต่เด็กๆ ในหญิงที่เป็นเบาหวานไม่มากและคุมได้ด้วยยากิน เมื่อตั้งครรภ์แพทย์มักจะแนะนำให้ฉีดอินซุลินแทนการรักษาด้วยยากิน ซึ่งวิธีนี้ทำให้อัตราการรอดของเด็กสูงขึ้น

พบแพทย์ทุกครั้งก็บอกว่าระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติดี และให้กินยาเท่าเดิมต่อไป กินนานไปน้ำตาลจะไม่หมดตัวหรือ จะหยุดเองได้บ้างไหม อาการน้ำตาลจะหมดตัวเป็นอย่างไร จะแก้ไขอย่างไร

การที่แพทย์ตรวจพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของท่านอยู่ในระดับน่าพอใจ และให้ท่านกินยาเท่าเดิมต่อไปพร้อมทั้งนัดพบท่านทุก ๑–๒ เดือน แสดงว่าท่านปฏิบัติตนได้ดีมากอย่าหยุดยา ตราบใดที่ท่านเชื่อฟังแพทย์ท่านจะไม่เกิดอาการน้ำตาลต่ำหรือหมดตัวได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อท่านกินอาหารทุกวันเป็นการเติมน้ำตาลให้ร่างกาย เมื่อท่านกินยาเข้าไปยานั้นจะช่วยให้ระดับน้ำตาลที่สูงนั้นลดลงในระดับพอควร แต่หากท่านไม่กินอาหารเลยแล้วกินยาเท่าเดิม ซึ่งหมายความว่าท่านไม่ได้เติมน้ำตาลให้ร่างกาย แต่ยายังออกฤทธิ์ลดน้ำตาล น้ำตาลในเลือดของท่านจะต่ำลงๆ ถ้าต่ำเกิน ๔๐ มิลลิกรัม% คนไข้มักจะมีอาการน้ำตาลต่ำ คือเริ่มด้วยมือสั่น ใจสั่น หิวคล้ายใจจะขาด เหงื่อออกโทรม ตัวเย็น หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม หลับเรียกไม่ลุกหรือเกิดอาละวาดเอะอะโดยไม่รู้สึกตัว และในที่สุดก็หมดสติ วิธีแก้ไขคือ เมื่อเริ่มอาการให้ดื่มน้ำหวานน้ำชา กาแฟหวานๆ น้ำอัดลม กินน้ำตาล ๒–๓ ช้อนโต๊ะ หรือทอฟฟี่ให้กินซ้ำๆ กันได้ถ้าไม่ดีขึ้น ถ้าถึงขั้นเรียกไม่รู้สึกให้นำส่งโรงพยาบาลหรือเชิญแพทย์มาฉีดกลูโคสเข้าเส้นเลือด ต่อจากนั้นให้หยุดยาและไปพบแพทย์ผู้รักษาในวันรุ่งขึ้น ไม่จำเป็นต้องนอนป่วยในโรงพยาบาลหลังจากฟื้นแล้ว

สุรา เบียร์ เป็นอันตรายต่อโรคเบาหวานหรือไม่

สุรา เบียร์ไม่เป็นอันตรายต่อโรคเบาหวานถ้าดื่มในขนาดพอควร เช่นวิสกี้ ๑ – ๒ เป๊ก เบียร์ ๑–๒ แก้ว สุรา เบียร์ในขนาดพอเหมาะนี้จะช่วยกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนของกระแสเลือดให้ดีขึ้น แต่ถ้าดื่มมากจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เพราะแอลกอฮอล์ก็ให้พลังงานเช่นเดียวกับแป้งและน้ำตาล การดื่มมากจนเมามายจะเป็นพิษต่อหัวใจ ตับ และปลายประสาท

กล้วย เผือก มัน วุ้นเส้น ใช้รับประทานแทนข้าวได้หรือ มีอาหารประเภทไหนบ้างที่ใช้รับประทานให้อิ่มแทนข้าวได้ฯ

อาหารทั้ง ๔ อย่างที่กล่าวมานี้ประกอบด้วยแป้งจำนวนมากคล้ายข้าวจึงต้องจำกัดจำนวนเช่นเดียวกับข้าว พบว่าถั่วทุกชนิด หน่อไม้ ลูกเดือย ผัก เต้าหู้ เห็ดทุกชนิด ให้แคลลอรี่น้อยมากใช้กินให้อิ่มแทนข้าวได้

ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเท่าใดจึงจะเป็นอันตราย

ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเช้าเกิน ๕๐๐ มิลลิกรัม % นับว่าเข้าขั้นอันตราย แต่ทั้งนี้ต้องแล้วแต่บุคคลเป็นคนๆไป ตามธรรมดาแล้วผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเช้าเกิน ๓๐๐ มิลลิกรัม% มักจะมีอาการแสดงที่พบบ่อยคืออ่อนเพลียดื่มน้ำมาก และปัสสาวะบ่อย แต่ก็มีคนเป็นโรคเบาหวานอีกไม่น้อยที่ไปไหนมาไหนได้ทั้งๆ ที่น้ำตาลในเลือดสูง ๔๐๐–๕๐๐ มิลลิกรัม% ปกติแล้วการมีน้ำตาลในเลือดสูงอย่างเดียวไม่ทำให้คนไข้ถึงแก่ความตายแต่โรคแทรกซ้อนที่เกิดตามจะเป็นเหตุให้คนไข้ตาย โรคแทรกซ้อนที่สำคัญคือภาวะเลือดเป็นกรด เลือดข้นเพราะสูญเสียน้ำทางปัสสาวะและอาเจียน ไตล้มเฉียบพลันเพราะร่างกายขาดน้ำ โลหิตเป็นพิษจากการติดเชื้อ ผู้เขียนเคยพบคนไข้เบาหวานที่มีน้ำตาลในเลือดสูง ๑๐๕๐ มิลลิกรัม% แต่ยังไม่ตายนอกจากโคม่าเท่านั้น ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็วถ้าไม่ได้รับการรักษา เช่นวันนี้น้ำตาลสูง ๒๕๐ มิลลิกรัม % พรุ่งนี้จะสูงถึง ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ มิลลิกรัม% ก็ได้ ดังนั้นจึงไม่ควรประมาท

โรคเบาหวานควรรักษาด้วยยากินหรือยาฉีดจึงจะได้ผลดี

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการรักษาเบาหวานให้ได้ผลดี จะต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือคุมอาหารแป้ง น้ำตาล ออกกำลังกายให้พอเหมาะ และสุดท้ายคือใช้ยา การรักษาที่ถูกต้องตามอุดมการณ์ที่สุดคือการฉีดอินซุลิน เพราะโรคเบาหวานแท้นั้นเกิดจากร่างกายขาดอินซุลิน วิธีรักษาแบบนี้ฝรั่งนิยมมาก เขาทำได้เพราะคนไข้เขาเป็นคนมีการศึกษาและสนใจในการเจ็บป่วยของตัวเอง คนไข้จะได้รับการอบรมให้รู้เรื่องโรคเบาหวานเกือบเท่าแพทย์ เขาจะฉีดยาเข้าตัวเองเพราะค่าจ้างที่ในต่างประเทศแพงมาก ส่วนคนไทยเรานั้นเป็นโรคกลัวเข็มฉีดยาไม่กล้าฉีดยาเข้าตัวเองต้องไปจ้างแพทย์พยาบาลตามคลีนิคหรือโรงพยาบาล เมื่อ

ประสบความลำบากในการเดินทางหรือต้อนรับที่ไม่สบอารมณ์ก็พาลหยุดฉีด ยิ่งกว่านั้นคนไทยชอบตั้งตัวเป็นหมอรักษาตนเองพอค่อยทุเลาก็โมเมคิดเอาเองว่าหาย การฉีดอินซุลินจำเป็นต้องฉีดทุกวันหรืออย่างน้อยวันเว้นวัน จึงนับว่าเป็นภาระหนักเพราะต้องฉีดกันเป็นปีๆ จนกว่าจะตาย เมื่อมีผู้ค้นพบยาเม็ดใช้รักษาโรคเบาหวานได้จึงทำให้การรักษาสะดวกขึ้นทุกฝ่าย ยาเม็ดที่ใช้ในการรักษานั้นส่วนใหญ่มีฤทธิ์ไปกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งอินซุลินออกสู่กระแสร์เลือดภายในร่างกาย ตรงกันข้ามกับการฉีดซึ่งเป็นการให้อินซุลินจากภายนอก ผลที่ได้คล้าย ๆ กัน โปรดดีใจเถิดว่าโรคเบาหวานของท่านควบคุมได้ด้วยการกินยาเม็ดแสดงว่าโรคของท่านยังไม่เป็นมากและตับอ่อนยังทำงานอยู่บ้าง ถ้าแพทย์สั่งให้ฉีดอินซุลินแสดงว่าโรคของท่านเป็นมากกินยาไม่ได้ผล ขอให้ก้มหน้าก้มตาฉีดไปทุกวันตามแพทย์สั่ง ส่วนยาฉีดที่จะช่วยคนไข้โรคเบาหวานได้บ้างก็ได้แก่ วิตามินรวม วิตามินบีรวม ซึ่งแพทย์อาจจะแนะนำให้ฉีดเป็นครั้งคราว จงจำไว้ว่าโรคเบาหวานไม่ได้หายด้วยการฉีดยา

เมื่อเข้าโรงพยาบาลทำไมแพทย์จึงมักสั่งให้ฉีดอินซุลิน บางวันฉีดตั้งหลายเข็ม บางครั้งยาเม็ดก็ยังให้กินอยู่ด้วย

คนไข้โรคเบาหวานที่จำเป็นต้องเข้า ป่วย ใน โรงพยาบาล มักจะต้องเป็นอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้

๑. ควบคุมระดับน้ำตาลไม่อยู่
๒. ต้องการผ่าตัด ตา ถุงน้ำดี ฝี มดลูก ฯลฯ
๓. มีโรคแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
๔. เป็นโรคติดต่อรุนแรง ไข้สูง

การที่จะเพิ่มยารับประทานให้ลดน้ำตาลโดยเร็วเป็นไปไม่ได้ เพราะตามธรรมดายาเม็ดรับประทานต้องการเวลา ๒๔–๔๘ ชั่วโมงในการออกฤทธิ์ลดน้ำตาลเต็มที่ซึ่งอาจช้าเกินไป เราพบว่าอินซุลินชนิดผลึก (ละลายน้ำใส) สามารถลดระดับน้ำตาลได้เร็วภายใน ๑–๒ ชั่วโมงถ้าฉีดเข้าใต้ผิวหนัง (๑๕ นาทีถ้าฉีดเข้าเส้นเลือด) ดังนั้นแพทย์จึงจำเป็นต้องตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะบ่อยๆ ถ้าพบน้ำตาลในปัสสาวะมีมากก็ต้องฉีดอินซุลินให้ทุกครั้งตามขนาดที่แพทย์เห็นสมควร ยิ่งถ้าท่านจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดและงดอาหาร ยาทางปาก การฉีดอินซุลินยิ่งมีความจำเป็นในขณะติดเชื้อรุนแรง หรือมีโรคแทรกซ้อนยารับประทานมักจะไม่ค่อยได้ผล

ไปหาแพทย์ พยาบาลเพื่อขอให้ช่วยฉีดอินซุลินมักจะได้รับการปฏิเสธ ต้องการฉีดเอง ขอคำแนะนำ

โชคดีที่คนไทยมีเพียงจำนวนน้อยที่ต้องฉีดอินซุลิน ในการควบคุมโรคเบาหวาน เพราะมีคนไข้ไม่น้อยที่ถูกแพทย์หรือพยาบาลแสดงความไม่พอใจในการช่วยฉีด บางรายถูกว่าใส่หน้าว่าค่าจ้างฉีด ๕–๑๐ บาท ไม่คุ้มต่อการเสี่ยงต่อการช็อค คนไข้บางคนโกรธจึงเลิกรักษายอมตาย เช่นนี้ก็น่าเห็นใจทั้งสองฝ่าย แต่แพทย์พยาบาลควรจะช่วยเหลือคนไข้ถ้าคนไข้นั้นมีหนังสือสั่งฉีดยาจากแพทย์ของโรงพยาบาล การช็อคจากน้ำตาลต่ำก็แก้ไม่ยาก จึงไม่น่าเกรงกลัว

อินซุลินที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันแบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิด

๑. ชนิดออกฤทธิ์เร็ว เป็นน้ำใส มักใช้เฉพาะในโรงพยาบาล

๒. ชนิดออกฤทธิ์ยาวปานกลาง เป็นน้ำยาสีขุ่นคล้ายน้ำซาวข้าวที่ใช้กันมากคือ เอ็น พี เอช (N.P.H.) ซึ่งถ้าฉีดตอนเช้าประมาณ ๗.๐๐ น. จะออกฤทธิ์สูงสุดราว ๑๖.๐๐ น. และออกฤทธิ์ติดต่อไป ๑๘–๒๐ ชั่วโมง เป็นชนิดที่นิยมใช้กันมากสำหรับคนไข้ไปกลับ

๓. ชนิดออกฤทธิ์ยาวมาก เป็นน้ำยาสีขุ่นเช่นกันที่ใช้กันอยู่คือชนิด พี แซท ไอ (P.Z.I) ถ้าฉีดเช้า ๗.๐๐ น. จะออกฤทธิ์สูงสุดราว ๐๕.๐๐ น. และจะออกฤทธิ์ติดต่อไป ๒๔–๓๐ ชั่วโมงชนิดนี้นิยมใช้น้อยกว่า

เมื่อท่านรู้จักชนิดของอินซุลินแล้วก็ควรรู้เรื่องหน่วยหรือขนาดที่จะต้องฉีด ปกติแล้วหน่วยที่ใช้เรียกคือยูนิท แต่มีบางคนเรียกเป็นซีซีเพราะชินกับการฉีดยาอื่นเป็นซีซีซึ่งไม่ถูกต้อง อินซุลินที่มีขายในบ้านเรามีอยู่สองชนิดคือ

ก. ชนิดยู ๔๐ ที่สลากข้างขวดพิมพ์เป็นตัวเลขโรมันสีแดงว่า "๔๐" ซึ่งหมายความว่าในน้ำยา ๑ ซีซี มีตัวยาอินซุลินอยู่ ๔๐ ยูนิท เมื่อแพทย์สั่งฉีด ๔๐ ยูนิท ท่านก็ต้องดูดน้ำยาออกมา ๑ ซีซี ฉีด ๒๐ ยูนิทต้องดูด ½ ซีซี (อันนี้เป็นเหตุของการที่บางคนเรียกการฉีดเป็นซีซี)

ข. ชนิดยู ๘๐ สลากข้างขวดพิมพ์ตัวเลขสีเขียวว่า "๘๐" หมายความว่าน้ำยา ๑ ซีซีมีตัวยาอินซุลิน ๘๐ ยูนิท (แรงกว่าชนิดแรกเท่าตัว) เมื่อแพทย์สั่งฉีด ๔๐ ยูนิทและท่านใช้ยาชนิดนี้ท่านจะใช้ยาเพียง ½ ซีซี ชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้ที่แพทย์สั่งให้ฉีดเกิน ๖๐ ยูนิทต่อวัน เพราะใช้ตัวยาน้อยลงเวลาฉีดไม่ค่อยปวด

อินซุลินที่มีขายตามท้องตลาดขวดหนึ่งจุ ๑๐ ซีซี เมื่อท่านดูดออกมาฉีดเสร็จแล้วยาที่เหลือต้องเก็บไว้ในตู้เย็น เพราะอินซุลินเป็นสารโปรตีนที่สลายตัวง่ายเมื่อถูกความร้อน เพื่อความสะดวกสำหรับผู้ฉีดจึงได้มีผู้ประดิษฐ์กระบอกฉีดพิเศษขึ้นเรียกว่า กระบอกฉีดอินซุลิน ซึ่งทำพิเศษขนาดเรียวเล็กและมีไส้สีน้ำเงิน ตัวกระบอกมีการแบ่งขีดเป็นยูนิทไว้ให้เรียบร้อยว่าท่านจะใช้อินซุลินชนิดยู ๔๐ หรือยู ๘๐ เป็นการใช้หน่วยเป็นยูนิทตามแพทย์สั่ง ไม่ต้องพะวงถึงเรื่องซีซี ผู้ที่ข้องใจอาจหาซื้อกระบอกฉีดชนิดนี้แล้วนำไปปรึกษาแพทย์

อารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานหรือไม่

พบว่าอารมณ์มีความสัมพันธ์กับโรคเบาหวานอย่างยิ่ง เพราะในคนที่โกรธ เสียใจ กลุ้มใจ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน (อีพิเนฟริน) ออกมามากขึ้น ฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นร่างกายทำให้น้ำตาลสูงขึ้น ผู้เขียนเคยมีคนไข้โรคเบาหวาน หญิงแม่ลูกอ่อน ๑ ราย อยู่ในโรงพยาบาลราว ๑๐ วันยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้แม้จะฉีดอินซุลิน ทั้งนี้เป็นเพราะหญิงคนนี้มีลูกเล็กอยู่ทางบ้าน ๒—๓ คนเลยเป็นห่วงกังวลนอนไม่หลับ ระดับน้ำตาลในเลือดจึงแกว่งขึ้นลง ต่อเมื่อให้กลับบ้านแล้วมาพบในระยะต่อมาก็พบว่าควบคุมได้ดีด้วยยาขนาดปานกลาง นอกจากนั้นการมีประสาทเครียดขณะได้รับการผ่าตัดคลอดบุตร ทำงานหนักอาจจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างมาก

ผ่าตัดตับอ่อนออกหมดเพราะเป็นโรคอื่นจะถึงแก่กรรมหรือไม่

บางครั้งแพทย์ จะต้องเสี่ยงตัดตับอ่อน ของคนไข้ออกเนื่องจากเป็นโรค อย่างหนึ่งอย่างใด คนไข้คนนั้นจะเป็นเบาหวานทันทีแม้จะปกติมาก่อน ทั้งนี้เพราะขาดตัวสร้างอินซุลิน คนไข้คนนี้จะต้องได้รับการฉีดอินซุลินตลอดชีวิต และมีชีวิตอยู่ได้เช่นเดียวกับคนไข้เบาหวานชนิดผู้เยาว์คือควบคุมยาก

การกินดีเป็ดดีไก่สดๆ จะช่วยรักษาเบาหวานได้จริงหรือไม่

ไม่มีหลักฐานยืนยันถึงผลของการใช้ยารักษาด้วยวิธีนี้ แต่เมื่อพิจารณาดูตามหลักวิชาในน้ำดีอาจจะมีเอ็นไซม์บางตัวช่วยในการย่อยอาหาร ส่วนการลดน้ำตาลเข้าใจว่าไม่มีผลนอกจากกินตับเป็ดไก่แล้วอิ่มกินข้าวน้อยลงทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ

คนเป็นโรคเบาหวานขับรถยนต์ จะมีอันตรายหรือไม่

ในต่างประเทศผู้เป็นเบาหวาน เมื่อต้องการทำใบอนุญาตขับรถยนต์จะต้องแจ้งลงในใบคำขออนุญาตด้วย ทั้งนี้เพราะคนไข้ฝรั่งส่วนมากใช้อินซุลินซึ่งถ้าหากเป็นลมเพราะน้ำตาลต่ำตำรวจจะได้ช่วยแก้ไขทัน ในใบอนุญาตจึงระบุไว้ว่าเป็นคนไข้เบาหวาน ส่วนในบ้านเราไม่มีใครคิดทำ คนไข้เบาหวานอาจจะมีการดำรงชีพเหมือนคนทั่วไป คือทำอะไรได้ทุกอย่างแต่ต้องระวังอย่าปล่อยให้หิวเกินไปหรือกินอาหารผิดเวลา ซึ่งอาจจะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเกิดตาลาย หน้ามืด เกิดอุบัติเหตุได้ จงหยุดดื่มเครื่องดื่มหวานๆ ถ้ารู้สึกหิว

คนเป็นโรคเบาหวานดื่มน้ำอัดลมวันละหลายขวด จะทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงหรือไม่

น้ำอัดลมทั่วไปมีน้ำตาลเจือปน เมื่อดื่มจำนวนมากจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างแน่นอน ในสมัยหนึ่งมีการใช้แซคคาลินหรือไซคลาเมทแทนน้ำตาล แต่ขณะนี้ในสหรัฐอเมริกาห้าม เพราะจากการค้นคว้าพบว่าสารแทนน้ำตาลนี้ทำให้เกิดมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะของหนูทดลอง คนไข้เบาหวานอาจจะใช้แซคคาลินแทนน้ำตาลได้เพราะขนาดที่ใช้น้อยไม่มีอันตรายแต่อย่างใด หรืออาจจะมีอันตรายได้บ้างก็ต่อเมื่อใช้ติดต่อกันนาน ๒๐—๓๐ ปี ซึ่งคนไข้เบาหวานผู้นั้นน่าจะตายด้วยโรคอื่นเสียก่อน

โรคความดันโลหิต

พันเอก นายแพทย์ ชนะ แย้มบุญเรือง

ความดันโลหิตคืออะไร มีความสำคัญแก่ร่างกายอย่างไร

ความดันโลหิตคือแรงดันของกระแสเลือดที่ไหลเวียนอยู่ภายในเส้นเลือดแดง เพื่อที่จะนำเลือดซึ่งมีอ๊อกซีเจนและอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แรงดันนี้เกิดจากการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งปั๊มเลือดแดงผ่านลิ้นหัวใจเอออร์ติคออกไปตามเส้นเลือดแดงใหญ่เอออร์ต้าแล้วแยกกระจายออกไปตามเส้นเลือดแดงเล็กของอวัยวะต่างๆ แรงดันของกระแสเลือดนี้จึงมีค่าแตกต่างกันออกไปตามตำแหน่งและขนาดของเส้นเลือดแดง ซึ่งหมายความว่าถ้าใกล้หัวใจหรือเส้นเลือดแดงใหญ่แรงดันเลือดจะสูง ถ้าเส้นเลือดเล็กหรือฝอยตามอวัยวะส่วนปลายแรงดันเลือดก็จะลดลงตามลำดับ การจะวัดความดันเลือดที่แท้จริง (Direct blood pressure) ต้องใช้เข็มหรือสายสวนแทงเข้าไปในเส้นเลือดซึ่งลำบากมาก เราจึงมีวิธีวัดความดันเลือดโดยอ้อม (Indirect blood pressure) โดยใช้สายรัดแขนและต่อกับเครื่องวัดหรือปรอทซึ่งเรียกว่า Sphygmomanometer บริเวณที่นิยมวัดคือบริเวณข้อพับของแขน (ในบางรายอาจต้องวัดที่ข้อพับของขา) เพราะเป็นบริเวณที่เส้นเลือดแดงอยู่ตื้นใต้ผิวหนังมากที่สุด นอกจากนั้นเราต้องอาศัยเครื่องหูฟัง (Stethoscope) ช่วยฟัง โดยอาศัยเสียงที่ได้ยินครั้งแรกภายหลังการรัดแขน ให้เส้นเลือดแดงนั้นแบนตีบจนเลือดไหลผ่านไม่ได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายเครื่องรัดทีละน้อยเพื่อให้เลือดไหลผ่าน เสียงแรกที่ได้ยินจะเป็นค่าของแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว (Systolic) หรือที่คนชอบเรียกว่า "ค่าข้างบน" ส่วนเสียงสุดท้ายที่เราได้ยินหลังจากค่อย ๆ คลายการรัดเส้นเลือดออกจะเป็นค่าของแรงดันโลหิตขณะที่หัวใจ

หย่อนตัว (Diastolic) หรือ "ค่าข้างล่าง" ด้วยวิธีนี้เราพบว่าค่าซีสโตลิค (ค่าข้างบน) จะต่ำกว่าความเป็นจริงประมาณ ๔ มิลลิเมตรปรอท และค่าไดแอสโตลิค (ค่าข้างล่าง) สูงกว่าความเป็นจริงประมาณ ๙ มิลลิเมตรปรอทซึ่งนับว่าใกล้เคียงมากและเชื่อถือได้

ความดันโลหิตมีความสำคัญแก่ร่างกาย คือเป็นแรงที่จะส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะที่สำคัญคือสมอง ไต ปอด ตับ ฯลฯ ถ้าปราศจากแรงดันเลือดนี้แล้วร่างกายจะทำหน้าที่ไม่ได้และเราจะถึงแก่กรรมในที่สุด

ความดันโลหิตของคนปกติมีค่าเท่าใด เมื่อใดจึงจะเรียกว่าความดันโลหิตสูงหรือความดันโลหิตต่ำ

ความดันโลหิตของคนเราเปลี่ยนแปลงได้มากในวันหนึ่ง ๆ ทั้งนี้เพราะหลังจากตื่นนอนแล้วคนเราต้องทำงานและมีความเป็นอยู่ต่าง ๆ กัน ค่าความดันโลหิตที่วัดก่อนลุกจากเตียงนอนตอนเช้าเป็นค่าที่ใกล้เคียงภาวะปกติที่สุดเรียกว่า "Basal blood pressure" ส่วนเวลาอื่น ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้บ้างเรียกว่า "Casual blood pressure" ซึ่งแพทย์มักจะให้ท่านนั่งพักครู่หนึ่งแล้วจึงวัด คนทั่วไปมักจะต้องการทราบความดันโลหิตของตนเองว่าควรจะเป็นเท่าใดจึงจะถือว่าปกติ ซึ่งค่าความดันปกติของแต่ละคนมักไม่เท่ากัน จึงได้มีการถกเถียงกันว่าควรจะถือค่าเท่าใดเป็นหลัก ขณะนี้ทั่วไปยอมรับกันว่า ในคนปกติอายุไม่เกิน ๕๐ ปี ความดันโลหิตควรจะมีค่าดังนี้คือ แรงดันซีสโตลิคไม่เกิน ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท (บางตำราให้ ๑๕๐ มิลลิเมตรปรอท) และแรงดันไดแอสโตลิคไม่เกิน ๙๐ มิลลิเมตรปรอท ถ้าอายุเกิน ๕๐ ปี ค่าปกติแรงดันซีสโตลิค ๑๖๐–๑๗๐ มิลลิเมตรปรอท และแรงดันไดแอสโตลิค ๙๕–๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ได้มีผู้คิดค้นหาตัวเลขมาบวกกับอายุแล้วคิดเป็นความดันโลหิตของคน ๆ นั้น คืออายุบวก ๙๐ จะเป็นค่าความดันโลหิตโดยประมาณ ซึ่งข้าพเจ้ามีความเห็นว่าไม่มีความสำคัญและไม่ต้องสนใจ เพียงแต่ขออย่าให้เกินกำหนดที่ได้กล่าวไว้ก็เป็นการเพียงพอ ในการวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูงแพทย์จะถือค่าแรงดันไดแอสโตลิคที่สูงเกิน ๙๐ มิลลิเมตรปรอทเป็นหลัก

ส่วนการมีความดันโลหิตต่ำนั้นไม่ถือว่าเป็นโรค หรือจะกล่าวได้ว่า การมีความดันโลหิตต่ำ เป็นการแสดงภาวะหรือสภาพของร่างกายของผู้นั้นในขณะหนึ่ง ภาวะที่จะทำให้ความดันโลหิตต่ำได้แก่

๑. ร่างกายอ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เพียงพอ สมองจึงสั่งมายังหัวใจน้อยลง

๒. เสียเลือดหรือขาดน้ำ ทำให้ปริมาตของเลือดในเส้นเลือดน้อย ความดันโลหิตจึงลดลง หรือเป็นโรคหัวใจที่ทำให้ความดันตกจนช็อค ซึ่งถือว่าอันตราย

๓. มีความกังวล ประสาทเครียด นอนไม่ค่อยหลับ ทำให้สมองสั่งงานน้อยลง หัวใจทำงานน้อยลง ไม่มีอันตราย

๔. เกิดจากธรรมชาติของบุคคลคนนั้นเอง เช่นนักกีฬาบางคน ความดันโลหิตค่อนข้างต่ำ ทำให้เหนื่อยช้ากว่าคนอื่นเป็นการได้เปรียบ หรือคนร่างเล็กเช่นผู้หญิงก็มีความดันโลหิตต่ำกว่าปกติเล็กน้อยได้

เรามักจะพบเสมอ ๆ ที่ผู้ป่วยบอกว่าเป็นโรคความดันต่ำโดยได้รับการบอกเล่าจากแพทย์ซึ่งข้าพเจ้าไม่เห็นด้วย เพราะความดันโลหิตระดับนั้นอาจจะเป็นค่าปกติสำหรับผู้นั้นตราบใดที่ผู้นั้นยังเดินและทำงานได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหรือฉีดยา เพียงการพักผ่อน กินอาหารดี กินยากระตุ้นประสาทอ่อน ๆ เช่น ชา กาแฟ การะบูน พิมเสน หรือวิสกี้ขนาดน้อย ๆ ก็จะทำให้ดีขึ้น ผู้ที่ความดันโลหิตต่ำแล้วมีอาการวิงเวียนมักจะมีโรคประสาทไว้ร่วมอยู่ด้วย

ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร

เราพบว่าความดันโลหิตมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งต่อไปนี้คือ

๑. หัวใจ เป็นส่วนสำคัญที่สุดเพราะทำหน้าที่เสมือนปั๊ม ซึ่งมีหน้าที่ส่งเลือดไปตามจุดต่าง ๆ ถ้าปั๊มนี้ชำรุดกระแสเลือดก็จะอ่อนลง ดังนั้นโรคอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับหัวใจจะทำให้หัวใจทำงานเสื่อมลง นอกจากกล้ามเนื้อของหัวใจแล้ว ลิ้นภายในหัวใจก็มีความสำคัญในการควบคุมความดันโลหิตด้วย

๒. เส้นเลือดแดง พบว่าถ้าเส้นเลือดแดงตีบเล็กลง จะทำให้เกิดความต้านทานเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น เส้นเลือดแดงอาจจะตีบลงเพราะมีก้อนไขมันหรือหินปูนไปเกาะผนังเส้นเลือด การคอดตีบเป็นมาแต่กำเนิด หรือจากกล้ามเนื้อภายในผนังเส้นเลือดหดตัวเองด้วยสาเหตุใดก็ตาม หรือบางครั้งไม่ทราบสาเหตุ

๓. การตุ้นจากประสาทสมองส่วนกลาง หรือสารเคมีจากต่อมบางอันของร่างกายทำให้ความดันสูงขึ้น นอกจากนั้นอารมณ์ของคนเราก็มีส่วนทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง

โรคความดันโลหิตสูงเกิดได้อย่างไร

สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท

ประเภทแรก เรียกว่า Secondary hypertension คือความดันโลหิตสูงที่เกิดเกี่ยวเนื่องจากโรคอื่นได้แก่

๑. โรคไต อาจเป็นโรคชนิดไตอักเสบเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง หรือจากการผิดปกติของเส้นเลือดแดงของไต ทั้งนี้เพราะไตสร้างสารควบคุมความดันโลหิต

๒. โรคของต่อมไร้ท่อ โดยเฉพาะการมีเนื้องอกที่ต่อมหมวกไต (แอดรีนาล) หรือต่อมพิทูอิแทรี่ ทำให้หลั่งฮอร์โมนออกมากระตุ้นมากขึ้น

๓. โรคหลอดเลือดแดงเอออร์ต้าตีบคอด ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายได้น้อยลง เลือดส่วนใหญ่จึงคั่งอยู่ท่อนบนของร่างกาย

๔. โรคทางสมอง เช่นเนื้องอกในสมองหรือก้อนลิ่มเลือดกดสมองเป็นต้น

ประเภทที่สอง ไม่ทราบต้นเหตุ ได้มีผู้ออกความเห็นไว้มากมายเกี่ยวกับต้นเหตุของความดันโลหิตสูงประเภทนี้ซึ่งจะไม่ขอกล่าวในที่นี้ ความดันโลหิตสูงประเภทที่สองนี้เรียกว่า Essential hypertension การจะวินิจฉัยว่าเป็นประเภทนี้ก็โดยการค้นหาสาเหตุจากประเภทที่หนึ่งเสียก่อน เมื่อไม่พบสาเหตุเกี่ยวเนื่องจึงจะลงความเห็นได้

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะมีอาการอย่างไร

พบว่าคนเรามีความรู้สึกไวต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิตได้แตกต่างกัน นั่นคือบางคนเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัวเพราะไม่มีอาการแสดงผิดปกติ อาการที่พบได้บ่อยคือ

๑. เหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังเพียงเล็กน้อย ซึ่งเกิดเพราะหัวใจโต

๒. มึนงง วิงเวียนง่าย เพราะเลือดไปสู่สมองมากขึ้น

๓. ปวดศีรษะตื้อ ๆ โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอย

๔. รู้สึกตาพร่ามัวอย่างรวดเร็ว

๕. คลื่นไส้ อาเจียน

๖. หน้ามืด เป็นลม และหมดสติ

เมื่อไรจึงจะทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตรุนแรง

ได้มีผู้แบ่งระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูงไว้ดังนี้

๑. ระยะเป็นเล็กน้อย (Mild) คนไข้พวกนี้ความดันโลหิตมักจะแกว่งขึ้น ๆ ลงๆ (Labile) แรงดันซีสโตลิคต่ำกว่า ๒๐๐ มิลลิเมตรปรอท แรงดันไดแอสโตลิคต่ำกว่า ๑๑๐ มิลลิเมตรปรอท

๒. ระยะเป็นปานกลาง (Moderate) แรงดันซีสโตลิค ๒๐๐—๒๓๐ มิลลิเมตรปรอท แรงดันไดแอสโตลิก ๑๑๐—๑๒๐ มิลลิเมตรปรอท คนไข้อาจมีหรือไม่มีอาการทางหัวใจก็ได้ ส่วนไตยังปกติ

๓. ระยะเป็นมาก (Severe) แรงดันซีสโตลิค ๒๓๐—๒๘๐ แรงดันไดแอสโตลิค ๑๒๐—๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท มักมีอาการทางหัวใจ ไต และสมองร่วมด้วย

๔. ระยะร้ายแรง (Malignant) แรงดันไดแอสโตลิคเกิน ๑๓๐ มิลลิเมตรปรอท โดยไม่คำนึงถึงแรงดันซีสโตลิคและคนไข้มีอาการทางสมอง การเปลี่ยนแปลงที่ผนังลูกตาโดยมีเลือดหรือน้ำเหลืองเกาะที่ผนังด้านรับภาพของลูกตา หรืออาจมีประสาทตาบวมน้ำทำให้ตามองไม่เห็น มีอาการทางหัวใจล้มและมีไข่ขาวในปัสสาวะ เป็นระยะที่รุนแรงมาก คนไข้มักจะตายจากเส้นโลหิตฝอยในสมองแตก ถ้ารักษาลดความดันโลหิตไม่ทัน

นอกจากนี้ยังมีผู้แบ่งระดับความรุนแรงของโรคความดันโลหิตสูง โดยอาศัยการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือดฝอยที่ผนังด้านในลูกตา ซึ่งจะไม่ขอกล่าวในที่นี้

คนไข้โรคความดันโลหิตสูงมีการพยากรณ์โรคอย่างไรบ้าง

ได้มีผู้ติดตามคนไข้โรคความดันโลหิตสูงในระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๔ เป็นเวลา ๕—๑๐ ปี พบว่าอัตราการตายของคนไข้ในระยะดังกล่าวแตกต่างกันดังนี้

ระยะที่ ๑	อัตราการตาย	๒๒—๔๐%
ระยะที่ ๒	,,	๔๗—๖๕%
ระยะที่ ๓	,,	๗๘—๙๒%
ระยะที่ ๔	,,	๙๔—๙๙%

จะเห็นได้ว่าอัตราการตายเพิ่มขึ้นตามความรุนแรงของโรคที่เป็น สาเหตุของการตายของคนไข้โรคนี้ได้แก่

๑. หัวใจล้มเหลวและหัวใจอินฟาค ๖๐–๗๕%

๒. เส้นโลหิตในสมองแตกหรืออุดตัน ๑๕–๒๐%

๓. ไตล้ม ๕–๑๐%

๔. เส้นเลือดแดงโป่งและถูกเซาะขาด ลิ่มเลือดอุดเส้นเลือดแดงของปอดและการติดเชื้อ

คนไข้ควรมีแนวการรักษาโรคความดันโลหิตสูงอย่างไร

คนไข้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรจะกังวลจนเกินไป เพราะยิ่งจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าเดิมง่ายขึ้น พวกที่เป็นไม่มากชนิดแกว่งขึ้นลง ก็ไม่ควรจะกลัวจนเว้นการออกกำลังกายเสียเลย ควรออกกำลังกายบ้างแต่พอควร ส่วนพวกที่เป็นมากจึงควรควบคุม หลักการปฏิบัติตนพอจะแนะนำได้ดังนี้

๑. พักผ่อนให้เพียงพอโดยเฉพาะการนอนหลับ ถ้านอนไม่หลับอาจต้องใช้ยากล่อมประสาทช่วย รายที่เป็นมากอาจต้องนอนพักบนเตียงห้ามลุก ถ้านอนแล้วปวดศีรษะให้ยกหัวเตียงโดยหาอะไรมาหนุนขาหัวเตียงให้สูงราวหนึ่งฟุต

๒. งดบุหรี่ สุรา กินอาหารรสเค็มน้อย เพราะพิสูจน์ได้แล้วว่าของเหล่านี้ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

๓. ลดน้ำหนักตัว พบว่าอาหารประเภทข้าวช่วยลดความดันโลหิตได้ นายแพทย์เคมพ์เนอร์ ได้ทดลองให้คนไข้กินข้าว ๓๐๐ กรัม เนื้อสัตว์ ๒๐ กรัม ไขมัน ๕ กรัม ต่อวัน และผลไม้หรือน้ำผลไม้จำนวนพอควร เพื่อให้ได้แคลลอรี่วันละประมาณ ๒,๐๐๐ แคลลอรี่ พร้อมทั้งกินเกลือวันละ ๑๕๐ มิลลิกรัมนาน ๑–๑๑๗ เดือนพบว่าได้ผลดี ความดันลดลงเกือบ ๗๐% (รายละเอียดคุณค่าอาหารอาจหาดูได้จากหนังสือคู่มือโภชนาการ)

๔. ให้ยาลดความดันซึ่งมีมากมายหลายชนิดและออกฤทธิ์ต่าง ๆ กัน เช่นที่สมอง ปลายปุ่มประสาทซิมพะเธติค และที่ไม่ทราบกลไกที่แน่นอนอีกไม่น้อย ซึ่งเป็นหน้าที่ของแพทย์จะเป็นผู้พิจารณา

๕. ถ้ารักษาด้วยยาไม่ได้ผลการผ่าตัดปุ่มประสาทซิมพะเธติค การตัดไตออกทั้งสองข้าง การตัดต่อมแอดรีนาลออกบางส่วนอาจจะช่วยลดความดันโลหิตได้บ้างในบางราย

กินยาลดความดันโลหิตแล้วไม่ค่อยสบาย เกิดจากการแพ้ยาหรือ

คนไข้บางรายกินยาลดความดันแล้วกลับไม่ค่อยสบาย ซึ่งอาจจะเกิดจากอาการข้างเคียงของยา (Side effect) หรือที่พบบ่อย ๆ คือคนไข้ยังไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูงอย่างแท้จริง แพทย์บางคนวัดความดันคนไข้ครั้งเดียวสงสัยก็ให้ยาลดความดัน จึงทำให้ความดันโลหิตของคนไข้นั้นต่ำกว่าระดับที่ร่างกายของเขาต้องการ เกิดอาการไม่สบาย ในรายที่สงสัยแพทย์อาจจะให้นอนพักนาน ๆ แล้ววัดซ้ำใหม่ หรือให้คนไข้มาตรวจซ้ำอีกหลายครั้งจนแน่ใจ ยกเว้นในรายที่สูงมากและมีประวัติเคยรักษามาก่อนแล้ว ดังที่ได้บอกไว้ในตอนต้นแล้วว่า ร่างกายของคนเราอาจต้องการแรงดันเลือดต่างกัน บางคนความดัน ๑๕๐/๙๐ สบายดีเมื่อให้กินยาลดความดันให้ความดันเหลือ ๑๓๐/ ๘๐ เขาอาจไม่สบายได้ ทั้งนี้ก็ต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป แพทย์มักจะดูอาการต่าง ๆ ร่วมไปด้วย อาการข้างเคียงที่เกิดจากยาลดความดันที่พบบ่อยได้แก่

๑. คลื่นไส้อาเจียน เพราะยารบกวนกระเพาะอาหาร
๒. คัดจมูก
๓. ท้องผูก
๔. ตาพร่า
๕. ปากคอแห้ง
๖. ปัสสาวะไม่ออก
๗. เบื่ออาหาร
๘. ลุกขึ้นยืนเวียนหัวหน้ามืด
๙. ใจสั่น นอนไม่หลับ
๑๐. เป็นลมสิ้นสติ

ซึ่งถ้ามีอาการดังกล่าวให้หยุดยาแล้วมาพบแพทย์ในวันต่อมาโดยเร็ว

พอใจเป็นเหตุให้ พากเพียร
จิตมุ่งไปพาเพียร สิ่งนั้น
ดำริตริตรองเรียน มูลเหตุ ผลนา
จักเสร็จสมใจมั่น เที่ยงแท้ ธรรมดา

"โลกนิติ"

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้า

นายสัตวแพทย์ ประพันธ์ เกษสังข์

โรคพิษสุนัขบ้านี้ เป็นโรคอันตรายอันหนึ่งที่เป็นในสัตว์แล้วสามารถติดต่อมายังคนได้ ในประเทศเรานี้ปรากฏว่ามีคนต้องเสียชีวิตด้วยโรคนี้ปีหนึ่งๆ เป็นจำนวนไม่น้อยทีเดียว โรคนี้ถ้าหากเกิดเป็นแก่สัตว์แล้วเรามักเรียกโรคนี้ว่า "โรคพิษสุนัขบ้า" (Rabies) แต่ถ้าหากเกิดมาเป็นในคนเข้า เราก็เรียกโรคนี้ว่า "โรคกลัวน้ำ" (Hydrophobia) ดังนั้นชื่อโรคทั้งสองชื่อนี้ก็คือโรคเดียวกันนั่นเอง

ข้าพเจ้าคิดว่าท่านทั้งหลายคงจะเคยได้ยิน และได้ฟังเกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้านี้มาบ้างแล้ว โรคนี้เป็นได้ในสัตว์หลายชนิดด้วยกัน เช่น ม้า โค กระบือ สุนัข แมว ตลอดจนสัตว์ป่าที่กินเนื้อเป็นอาหาร แต่เรามักจะพบว่าโรคนี้ส่วนใหญ่มักเกิดใน สุนัข และแมว มากกว่าสัตว์อื่น ๆ ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากว่าในบ้านเรานิยมเลี้ยง สุนัข และแมว มากกว่าสัตว์อื่น โดยเฉพาะ สุนัข ข้าพเจ้าเชื่อว่าเกือบทุกบ้านคงจะเลี้ยงสุนัขเพื่อเอาไว้เฝ้าบ้าน หรือเอาไว้เป็นเพื่อนในยามเหงาด้วยก็ได้ เพราะสุนัขนี้ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่มีความกตัญญูรู้จักบุญคุณของเจ้าของ และยังมีความซื่อสัตย์เป็นเยี่ยมด้วย เรายังสามารถที่จะอบรมสั่งสอนให้สุนัขนั้นรู้จักเชื่อฟังเรา หรือทำตามที่เราสั่ง ที่เราต้องการได้ อย่างเช่นสุนัขที่ได้รับการฝึกเพื่อใช้ปฏิบัติราชการของตำรวจและทางทหาร เป็นต้น ดังนั้นเราจะเห็นว่าสุนัขนี้เป็นสัตว์เลี้ยงที่ให้ประโยชน์แก่เรามาก และในบางครั้งมันก็อาจจะให้โทษแก่เรามากเช่นกันถ้าหากเราไม่รู้วิธีปฏิบัติป้องกันและรักษา โรคที่เป็นอันตรายที่สุดของสุนัขที่สามารถติดต่อมายังคนนั้นได้แก่โรคพิษสุนัขบ้า เพราะว่าเมื่อสุนัขเป็นโรคแล้วมากัดคนเข้า คนที่ถูกกัดก็จะป่วยเป็นโรคกลัวน้ำ เมื่อผู้ที่ถูกกัดแสดงอาการของโรคนี้ให้เห็นแล้วเป็นอันต้องเสียชีวิตแน่ๆ เพราะโรคนี้ยังไม่มีวิธีใดที่จะทำการรักษาให้หายได้ ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้

แล้วจะต้องเสียชีวิตทุกรายไป ข้าพเจ้าจึงเห็นว่าโรคกลัวน้ำเป็นโรคที่มีอันตรายสำหรับคนมากเนื่องจากในบ้านเมืองเรานี้ ตามท้องถนนหรือตามที่สาธารณะต่างๆ มักจะมีสุนัขที่ไม่มีเจ้าของดูแลรักษาอยู่เป็นจำนวนมาก สุนัขเหล่านี้อาจจะเป็นพาหะที่นำโรคนี้มาสู่คนได้ง่าย ข้าพเจ้าจึงได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคพิษสุนัขบ้ามาบอกเล่าไว้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ หรือป้องกันตัวเราเองให้ปราศจากจากโรคนี้ และเพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ทราบถึงวิธีจะป้องกันโรคนี้แก่สัตว์เลี้ยงอันน่ารักและน่าเอ็นดูของท่านเสีย

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคพิษสุนัขบ้า คือเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Formido Inexorabilis เชื้อนี้จะมีขนาดเล็กมาก เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วมันก็จะไปทำลายประสาทและสมองส่วนกลาง ทำให้เกิดมีอาการของโรคสมองอักเสบ (Encephalitis) และจะมีอาการของอัมพาตตามมา ในท้ายที่สุดสัตว์ป่วยก็จะตายไป

การติดต่อของโรค

เชื้อของโรคพิษสุนัขบ้าจะปรากฏอยู่ในน้ำลายของสัตว์ป่วย การติดต่อของโรคนี้จึงติดต่อได้โดยได้รับเชื้อเข้าทางบาดแผลทั่วๆไป อาจจะเนื่องมาจาก ถูกกัด ถูกข่วน หรือหายใจเอาเชื้อนี้เข้าไปมากๆ เมื่อเชื้อนี้เข้าสู่ร่างกายแล้วมันก็จะเดินทางไปยังไขสันหลังและสู่สมอง ในสุนัข หรือแมว ที่ได้รับเชื้อนี้จะแสดงอาการของโรคภายใน ๑๐ วัน ถึง ๖ เดือนและอาจถึง ๑ ปีได้ ส่วนในคนนั้นเมื่อได้รับเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าเข้าไปแล้วจะแสดงอาการป่วยภายใน ๑๕ ถึง ๖๐ วัน แต่อาจจะนานถึง ๖ เดือนได้

อาการของโรคนี้ที่พบในสุนัขและแมว

อาการของโรคนี้แบ่งออกได้ ๒ ชนิด

๑. ชนิดที่ดุร้าย

๒. ชนิดที่หงอยเหงาเซื่องซึม

ชนิดดุร้าย

อาการในตอนแรกๆ นั้นเราจะเห็นว่าสัตว์จะมีนิสัยเปลี่ยนแปลงผิดไปจากเดิม มีอาการหวาดระแวงตื่นเต้น ตกใจง่าย กลัว ทุรนทุราย ชอบแยกตัวออกห่างจากตัวอื่นๆ ชอบซุกซ่อนตัว เบื่ออาหาร ระยะต่อมาสัตว์จะแสดงอาการกระวนกระวายมากขึ้นเรื่อยๆ มีอาการกัดตัวเอง กัดสิ่งที่มาอยู่ขวางหน้ามัน เดินตัวแข็งทื่อ หางตก คอตก ต่อมาจะมีน้ำลายไหล ไม่กินน้ำและอาหาร ชอบกัดกินของแปลกปลอม เช่น เศษไม้ หิน ดิน ฯลฯ

ม่านตาเบิกกว้างอย่างผิดปกติ ถ้าเราทำการกักขังสัตว์ป่วยนี้ไว้ต่อมาเราจะเห็นว่ามันจะมีอาการดิ้นทุรนทุรายมาก กัดกรงขัง กัดโซ่ มีการเห่าหอน ต่อมาจะมีอาการลิ้นห้อย คอตก มีน้ำลายไหลอยู่ตลอดเวลา ขากรรไกรห้อย ร่างกายซูบผอม เวลาเดินมักเดินตัวตรงหางตก ต่อมาจะมีอาการชัก ขาหลังไม่ค่อยมีแรง เป็นอัมพาต แล้วจะตายไปในที่สุดหลังจากที่แสดงอาการให้เห็นภายใน ๓ ถึง ๘ วัน

ชนิดหงอยเหงาและเซื่องซึม

อาการของโรคนี้ก็คล้าย ๆ กับอาการในตอนต้น ๆ ของชนิดที่ดุร้าย ต่อมาระยะหลัง ๆ แทนที่จะดุร้ายกลับซึมและหงอยเหงาลงไป เบื่ออาหาร ในบางครั้งถ้าเจ้าของเอาอาหารหรือยาไปป้อน มันอาจจะกัดเจ้าของเอาได้ เนื่องจากมันไม่สามารถที่จะจำเจ้าของได้ บางครั้งสุนัขแสดงอาการเอาเท้าตะกุยที่บริเวณคอคล้ายกับว่ามีอะไรมาติดคอ ขากรรไกรห้อย ลิ้นห้อย น้ำลายไหล อาการเหล่านี้จะทำให้เจ้าของเข้าใจผิดคิดว่าคงจะมีอะไรติดอยู่ในลำคอของสัตว์ก็ได้ ต่อมาสัตว์จะแสดงอาการอ่อนเพลีย ขาไม่ค่อยมีแรง และเป็นอัมพาต ในที่สุดก็ตาย

อาการของโรคกลัวน้ำในคน

คนที่ป่วยด้วยโรคนี้ จะต้องได้รับเชื้อมาจากสัตว์ที่ป่วยด้วยโรคพิษสุนัขบ้ามาก่อนแล้ว เช่น ถูกสุนัข และแมวที่เป็นบ้ากัดเอา ในตอนแรกผู้ป่วยจะมีอาการคันอย่างรุนแรงตรงบริเวณแผลที่ถูกกัด ตัวร้อนเป็นไข้ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร หายใจขัด เจ็บคอในระยะต่อมาจะเริ่มหงุดหงิด กระวนกระวาย ตกใจง่าย มีอาการสะดุ้งหวาดผวาหรือตกใจกลัวเมื่อถูกลมหรือน้ำ ต่อมาคนไข้จะมีอาการทุรนทุรายมากขึ้น อาหารกินไม่ได้ เพ้อคลั่งต่อมาก็จะอ่อนเพลียหมดแรงและเป็นอัมพาต คนป่วยมักจะตายภายใน ๒ ถึง ๖ วัน หลังจากที่แสดงอาการให้เห็น

ในการตรวจวินิจฉัยโรคนี้ในสัตว์ นอกจากเราจะดูจากอาการที่สัตว์แสดงให้เห็นก่อนตายแล้ว เมื่อสัตว์นั้นได้ตายลงไปเราก็ควรนำซากสัตว์นั้นส่งให้ทางเจ้าหน้าที่ที่มีหน้าที่ในการตรวจวินิจฉัยโรคนี้โดยเพราะได้ทำการตรวจดู ซึ่งสถานที่รับทำการตรวจโรคนี้โดยเพราะนั้นได้แก่ สถานเสาวภา สภากาชาดไทย กรมปศุสัตว์ และศูนย์วิจัยทางการแพทย์ของ ส. ป. อ. ซึ่งเจ้าหน้าที่ก็จะทำการผ่าเอาสมองของสัตว์มาทำการตรวจหา

NEGRI BODY โดยการย้อมสี หรือดูด้วยกล้องชนิดพิเศษ ซึ่งโดยวิธีนี้จะทำให้เราสามารถทราบผลได้อย่างรวดเร็ว ถ้าหากผลการตรวจด้วยวิธีนี้ยังเป็นที่สงสัยอยู่ ก็จำเป็นต้องตรวจโดยวิธีที่ทำการฉีดเข้าไปในหนูทดลอง ซึ่งจะต้องใช้เวลานาน ๑๕ ถึง ๒๑ วันจึงจะทราบผล

การป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

วิธีป้องกันที่ดีที่สุดนั้นเจ้าของสัตว์ควรจะปฏิบัติดังนี้

๑. ควรนำ สุนัข แมว ทุกๆ ตัวไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้านี้เสียตั้งแต่อายุ ๓--๖ เดือนและควรทำการฉีดวัคซีนซ้ำอีกทุกๆ ๖ เดือน หรือ ๑ ปี หรือตามที่สัตวแพทย์ได้แนะนำไว้

๒. เมื่อท่านถูกสุนัข หรือ แมวที่สงสัยว่าจะเป็นบ้ากัดหรือข่วนเอา ท่านต้องรีบทำความสะอาดบาดแผลทันที โดยล้างแผลด้วยน้ำสบู่ให้สะอาด ทาด้วยยารักษาแผลสดทันที และรีบปรึกษาแพทย์ ส่วนสัตว์ที่กัดนี้ควรจะทำการกักขังเพื่อไว้ดูอาการ ๑๐ วันและควรรีบปรึกษาสัตวแพทย์ที่ใกล้ท่านทันที

๓. ถ้าสัตว์เลี้ยงที่สงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ได้ตายลงไป ก็ควรนำซากสัตว์นี้ไปให้ทางเจ้าหน้าที่ของสถานเสาวภา สภากาชาดไทย หรือกรมปศุสัตว์ หรือที่ศูนย์วิจัยทางการแพทย์ของ ส.ป.อ. ทำการตรวจโดยด่วน และขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่นั้น หรือจากแพทย์หรือจากสัตวแพทย์

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เรื่องเกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้านี้ คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีใจเมตตาอารีต่อสัตว์เลี้ยงทั้งหลายไม่มากก็น้อย และใคร่แนะนำว่า ถ้าหากท่านมีสัตว์เลี้ยงที่น่ารักน่าเอ็นดูอยู่ละก็ ขอได้โปรดนำสัตว์เลี้ยงของท่านไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้านี้ จากสัตวแพทย์ที่อยู่ใกล้ ๆ บ้านของท่าน เพื่อความสบายใจของท่านเอง และเพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเองอีกด้วย เพราะโรคพิษสุนัขบ้านี้ ถ้าผู้ป่วยแสดงอาการของโรคออกมาให้เห็นแล้ว ผู้ป่วยผู้นั้นจะต้องเสียชีวิตอย่างแน่นอนที่สุด เนื่องจากไม่มีวิธีที่จะรักษาได้เลย

โรคพิษสุนัขบ้า อาจคร่าชีวิตของท่านได้ทุกเวลา ถ้าท่านประมาท.

เรื่องฟัน

ทันตแพทย์หญิง นวรัตน์ เกษสังข์

คุณค่าของฟันน้ำนม

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ฟันของคนมีอยู่ ๒ ชุด ชุดแรกเรียกว่าฟันน้ำนม และชุดหลังเรียกฟันแท้ ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะขาดความสนใจกับฟันน้ำนมของเด็ก โดยเข้าใจว่าถึงจะต้องเสียฟันน้ำนมไปแต่ก็ยังมีฟันแท้ขึ้นมาแทน และไม่มีความเข้าใจถึงความสำคัญของฟันน้ำนมว่ามีมากน้อยเพียงไร

ปกติฟันน้ำนมจะมีการสร้างตัวตั้งแต่ทารกอายุได้ ๔ – ๖ เดือนในครรภ์มารดา หลังจากคลอดแล้วอายุประมาณ ๖ เดือนจะมีฟันน้ำนมให้เห็นในช่องปาก ฟันน้ำนมจะขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ ๒ ปี มีจำนวนทั้งหมด ๒๐ ซี่ ข้างบน ๑๐ ซี่ ข้างล่าง ๑๐ ซี่ ในจำนวน ๑๐ ซี่ จะเป็นฟันตัด ๖ ซี่ และกรามเสีย ๔ ซี่

ความสำคัญของฟันน้ำนม

- ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร
- ให้ความสวยงาม
- รักษาตำแหน่งการขึ้นของฟันแท้ให้ถูกต้อง
- กระตุ้นการเจริญเติบโตของขากรรไกร

เด็กที่ต้องสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนกำหนด จะทำให้ไม่มีฟันใช้บดเคี้ยวอาหาร เด็กไม่อยากรับประทานอาหาร หรือเลือกรับประทานแต่อาหารอ่อนๆ สุขภาพของเด็กจะไม่เจริญเติบโตแข็งแรงเท่าที่ควร สำหรับทางด้านจิตใจจะพบเสมอในเด็กที่ต้องเสียฟันหน้าไป กลายเป็นเด็กฟันหลอ ทำให้เป็นที่ล้อเลียนของบรรดาพี่น้องและเพื่อนๆ เกิดปมด้อยกับเด็ก อาจกลายเป็นคนเก็บตัวไม่ร่าเริงแจ่มใสเท่าที่ควร เนื่องจากเกิดความอาย ไม่กล้าพูด หรือหัวเราะ ด้วยกลัวคนเห็น พบมากที่เด็กไม่ยอมไปโรงเรียน เงนื่อจากสาเหตุเหล่านี้

นอกจากนั้นการหลุดเร็วหรือช้าเกินไปของฟันน้ำนม จะมีผลอย่างมากต่อการขึ้นของฟันแท้ ทำให้ฟันแท้ไม่ขึ้นอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง เกิดปัญหาการตีบผิดปกติของฟัน ฟันเกซ้อนกัน เด็กมักจะมีขากรรไกรแคบ เนื่องจากขาดแรงกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต ใบหน้าจะไม่ได้รูปสวยเท่าที่ควร และไม่มีที่พอที่จะให้ฟันแท้ขึ้นมาอยู่ในลักษณะที่สวยงามได้

สาเหตุใหญ่ที่ทำให้เด็กต้องสูญเสียฟันน้ำนมไปได้มากที่สุดก่อนเวลาอันควร ได้แก่โรคฟันผุ

โรคฟันผุ

ปัจจุบันเชื่อว่า เป็นผลของการกระทำของเชื้อบัคเตรีในช่องปากต่ออาหารที่ตกค้างอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของหวาน บัคเตรีจะทำให้เกิดกรดซึ่งจะไปทำลายผิวของฟันและเนื้อฟัน เกิดการผุกร่อนขึ้น ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาจะลุกลามมากขึ้น เมื่อการผุถึงเนื้อเยื่อประสาทฟันจะมีอาการปวดเกิดขึ้น หลังจากนั้นจะมีการตายของเนื้อเยื่อประสาทฟัน ทิ้งไว้จะเกิดหนองได้ในภายหลัง

จะป้องกันฟันผุได้อย่างไร

การป้องกันฟันผุเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีผู้สงสัยอยู่เสมอ การป้องกันจะต้องกระทำโดยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ได้แก่ตัวเด็กเอง ผู้ปกครองเด็ก และทันตแพทย์ วิธีป้องกันอย่างกว้างๆ มีดังต่อไปนี้

ก. โดยการควบคุมอาหาร

ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารจุกจิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งของหวานต่างๆ เช่นลูกกวาดฯลฯ เชื้อบัคเตรีในช่องปากสามารถทำให้เกิดกรดพอเพียงที่จะทำลายเนื้อฟันได้ภายใน๙๐วินาที ควรให้เด็กรับประทานผลไม้สดๆแทนอาหารว่างที่เป็นของหวาน ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่เหมาะสมให้กับเด็กและชักจูงให้เด็กปฏิบัติตาม อาจจะโดยการรับประทานอาหารชนิดเดียวกับเด็กเพื่อเป็นตัวอย่าง ไม่ควรใช้วิธีบังคับหรือลงโทษเด็ก จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าถูกบังคับจะไม่ให้ความร่วมมือ ในเด็กที่ยังรับประทานนมขวดไม่ควรอย่างยิ่งที่จะให้เด็กดูดนมตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลากลางคืน พบว่าในเด็กที่มีนิสัยต้องดูดนมจนหลับไปแล้วทิ้งไว้เช่นนั้นจะมีการผุกร่อนของฟันมาก อาจพบเกือบทุกซี่ในปากมีเหลือแต่รากฟัน ผู้ปกครองควรหัดนิสัยเด็กให้พยายามดื่มนมจากแก้วและเป็นเวลาในเด็กวัยที่จะดื่มได้เอง และทำความสะอาดปากและฟันให้ทันทีหลังดื่มนมแล้ว

ข. การรักษาสุขภาพในช่องปากทำได้โดย

๑. การแปรงฟัน

การแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ จะช่วยกำจัด หรือลดน้ำตาล และกรด ก่อนที่จะไปทำลายเนื้อฟัน ถ้าไม่สามารถจะแปรงฟันได้ ควรบ้วนปากด้วยน้ำตามหลังอาหารทุกมื้อ ก็ยังจะพอช่วยลดน้ำตาลและกรดลงไปได้ ผู้ปกครองต้องให้ความสนใจในเรื่องการแปรงฟันของเด็กเป็นอย่างมาก เด็กในวัยที่ยังไม่สามารถช่วยตัวเองได้ผู้ปกครองจะต้องช่วยแปรงฟันให้ ช่วยปลูกฝังนิสัยรักความสะอาดให้เด็ก และแม้ว่าเมื่อเด็กจะสามารถทำความสะอาดได้ด้วยตัวเองแล้ว (ซึ่งปกติจะมีอายุประมาณ ๘ ปี) ผู้ปกครองก็ยังคงต้องให้การดูแลให้เด็กแปรงฟันอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

ลักษณะแปรงฟันของเด็ก ควรเลือกแบบที่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้ทุกด้านของฟัน ขนแปรงไม่แข็งเกินไป สามารถทำความสะอาดหลังใช้ได้ง่าย ราคาพอสมควรที่จะเปลี่ยนได้บ่อยๆ เลือกขนาดให้เหมาะ และทำเครื่องหมายให้เด็กจำแปรงของตัวเองได้

๒. ยาสีฟัน

ยาสีฟันช่วยกำจัดบัคเตรีและกรด โดยหยุดปฏิกิริยาของบัคเตรีที่ทำให้เกิดกรด ควรเลือกยาสีฟันที่มีกลิ่น สี รส ให้น่าใช้เหมาะกับเด็ก เด็กบางคนไม่ยอมแปรงฟันเนื่องจากรสเผ็ด ขม หรือไม่พอใจกลิ่น ฉะนั้นผู้ปกครองควรเลือกพิจารณายาสีฟันที่จะใช้กับเด็กของตน อย่าบังคับให้เด็กต้องใช้ในสิ่งที่เขาไม่ชอบ จะทำให้เกิดความไม่พอใจที่จะแปรงฟันได้

ค. ฟลูออไรด์

ฟลูออไรด์เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมีการทดลองค้นพบว่าถ้ามีฟลูออไรด์ไม่เกินหนึ่งในสามส่วนในน้ำดื่ม จะช่วยลดอัตราการผุของฟัน โดยจะมีการเพิ่มความต้านทานของเนื้อฟันต่อปฏิกิริยาของกรด ปัจจุบันมีการนำฟลูออไรด์มาใช้ป้องกันฟันผุให้กับเด็กได้โดยหลายวิธีการ อาทิเช่น การทาตัวฟันด้วยโซเดียมฟลูออไรด์ ๒ % (SODIUM FLUORIDE 2%) หรือใช้สแตนนัสฟลูออไรด์ ๘% (STANNOUS FLUORIDE 8%) โดยทันตแพทย์เป็นผู้ทำให้และให้คำแนะนำ

โซเดียมฟลูออไรด์ชนิดเม็ด (SODIUM FLUORIDE TABLET) ใน ๑ เม็ด มีโซเดียมฟลูออไรด์ ๒.๒๑ MG. ให้เด็กรับประทานโดยกำหนดตามอายุเด็กดังนี้

- เด็กอายุ ๐—๒ ปี ใช้โซเดียมฟลูออไรด์ชนิดเม็ด ๑ เม็ดละลายน้ำ ๑ ควอทซ์ (QUARTZ)
- เด็กอายุ ๒—๓ ปี ใช้โซเดียมฟลูออไรด์ชนิดเม็ด ๑ เม็ด ทุกวันเว้นวัน
- เด็กอายุ ๓—๑๐ ปี ใช้โซเดียมฟลูออไรด์ชนิดเม็ด ๑ เม็ดทุกวัน

อาจให้เด็กรับประทานกับน้ำดื่มโดยตรง หรือละลายในน้ำผลไม้ก็ได้

- ฟลูออไรด์ในรูปของน้ำยาบ้วนปาก ปกติใช้ ๐.๒๔% โซเดียมฟลูออไรด์
- ฟลูออไรด์ในยาสีฟัน ยาสีฟันบางชนิดมีฟลูออไรด์ผสมอยู่ พบว่าช่วยป้องกันฟันผุได้ ๒๐—๒๕%
- ฟลูออไรด์ชนิดน้ำ ให้หยดผสมในน้ำนม และเครื่องดื่ม

ง. ควรไปพบทันตแพทย์เสียแต่ในระยะแรก ๆ และสม่ำเสมอ

ผู้ปกครองควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์ตั้งแต่อายุประมาณ ๒ ขวบ เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำปรึกษา การป้องกัน และวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ตลอดจนการรักษาในระยะเริ่มแรก และเพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับทันตแพทย์ ทันตแพทย์จะสามารถให้ความช่วยเหลือรักษาฟันน้ำนมของเด็กให้คงอยู่ถึงเวลาอันสมควร อาจจะโดยการอุดฟัน รักษารากฟัน หรืออื่น ๆ ในกรณีที่เด็กจำเป็นต้องสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนเวลาอันสมควร ทันตแพทย์จะช่วยใส่เครื่องมือเพื่อรักษาเนื้อที่ให้ฟันแท้ขึ้นมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง หรืออาจพิจารณาทำฟันปลอมให้กับเด็กเพื่อช่วยในการบดเคี้ยวและความสวยงาม

ฉะนั้น ผู้ปกครองควรให้ความสนใจกับสุขภาพในช่องปากของเด็กของท่านเสียแต่บัดนี้ และโปรดระลึกว่า ทันตแพทย์พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือท่านอยู่เสมอ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ศูนย์การทหารปืนใหญ่ ค่ายพหลโยธิน ลพบุรี